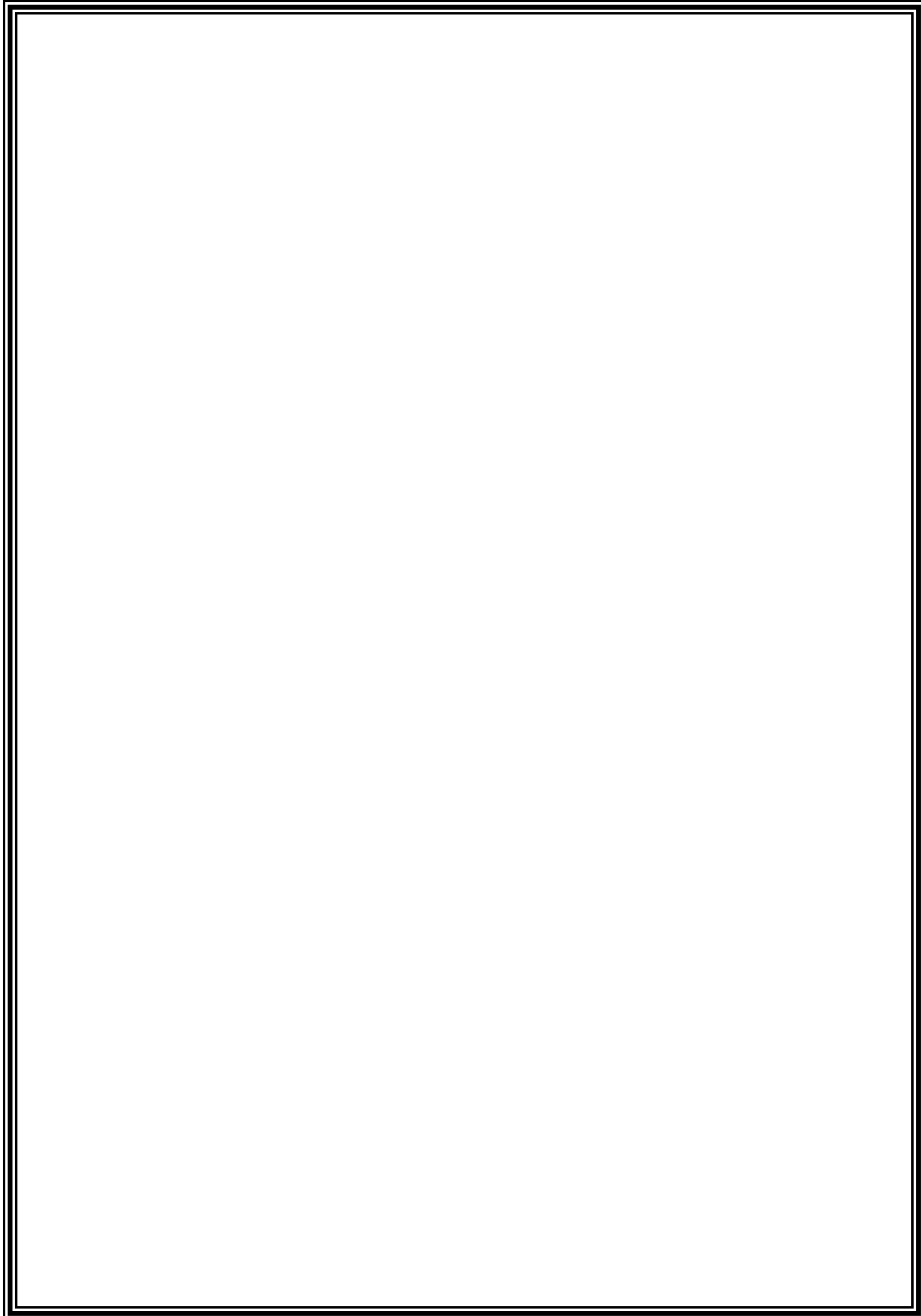
راههای ایجاد عشق و محبّت
در میان زوجین

مؤلف:
دکتر صلاح سلطان


سنی بوک
www.SunniBook.net



تقدیم به :

همسرم که به همت ایشان هر سطری را که درباره خوشبختی و موفقیت در زندگی زناشویی می‌نویسم ولی ما باز هم از آن نوشته‌ها خوشبخت‌تریم.

همه نامزدهایی که معیار انتخاب خود را دین و اخلاق قرار داده‌اند.

همه همسرانی که علاوه بر عدالت، براساس فضیلت نیز عمل کرده‌اند و روابط خود را به بستری برای رشد همه انواع خوشبختی و آرامش قرار داده‌اند که فرزندانشان از چشمه زلال عشق و محبت سیراب شده‌اند.

همه کسانی که در زندگی زناشویی دچار اشتباه شده‌اند، اما براساس احکام پروردگار و نه توهمات غربی‌ها روش خود را تغییر داده‌اند.

مؤلف

صلاح‌الدین سلطان

- رئیس مرکز امریکایی تحقیقات اسلامی
- مدیر مرکز آموزشی اسلامی و فتوا در کلمبیا ایالت لوهایو
- مؤسس و رئیس سابق دانشگاه اسلامی امریکا
- استاد علوم اسلامی در دانشگاه دارالعلوم دانشگاه قاهره
- استاد علوم اسلامی در دانشگاه سلطان قابوس عمان
- عضو مجامع و مجالس فقهی در اروپا، امریکا و هند
- عضو مجلس افتا و تحقیقات اروپا
- عضو مجمع فقهی امریکای شمالی
- عضو مجلس شورای اتحاد جهانی علمای مسلمان
- لیسانس در زمینه زبان عربی و علوم‌اسلامی از دانشکده دارالعلوم، دانشگاه قاهره
- فوق‌لیسانس و دکترا در زمینه علوم‌اسلامی از دانشکده دارالعلوم، دانشگاه قاهره

فهرست

فهرست.. ۱

مقدمه.. ۷

کلید اول عبادت.. ۹

عبادت.. ۱۱

شواهدی از قرآن.. ۱۱

داستانهای واقعی.. ۱۲

راههای عملی برای تحقق کلید عبادت... ۱۳

تمرین: دوست‌داشتنی‌ترین عبادت از نظر شما................................... ۱۳

استراحت در باغهای محبت.. ۱۴

کلید دوم لبخند.. ۱۵

تجربه.. ۱۷

یک داستان واقعی.. ۱۷

انواع لبخند ملایم.. ۱۸

تمرین ۱: آینه.. ۱۸

تمرین ۲:.. ۱۸

کلید سوم سخنان نیکو.. ۲۱

سخنان نیکو.. ۲۳

داستانهای واقعی.. ۲۳

ابزارهای عملی برای تحقق کلید سخنان نیکو..................................... ۲۵

هفته سخنان نیکو ۲۷
آسایش در پرتو باغهای محبت ۲۸
کلید چهارم سلام‌کردن ۲۹
کلید سلام‌کردن ۳۱
شواهدی از قرآن و سنت نبوی ۳۱
داستانهای واقعی ۳۱
ابزارهای عملی برای تحقق کلید سلام‌کردن ۳۲
تمرین: اول سلام سپس کلام ۳۳
تمرین ۲: انتخاب و پیشرفت ۳۵
آسودن در باغهای محبت ۳۶
کلید پنجم در آغوش کشیدن یکدیگر ۳۷
داستان کبوتران در حمام ۳۹
کلید در آغوش کشیدن ۳۹
شواهدی از حدیث پیامبرρ ٤٠
داستانهای واقعی ٤٠
انواع در آغوش کشیدن ٤١
کلید ششم بوسیدن ٤٣
پیامهای بازرگانی ٤٥
کلید بوسیدن ٤٥
شواهدی از سنت پیامبرρ ٤٥
داستانهای واقعی ٤٦
انواع بوسه ٤٦
یادآوری و ابتکار ٤٦

تمرین ٤٧
آسودن در باغهای محبت و دوستی ٤٨
کلید هفتم لمس کردن ٤٩
کلید لمس‌کردن ٥١
داستانهای واقعی ٥١
انواع لمس‌کردن ٥١
آسودن در باغهای محبت ٥٢
کلید هشتم هنر گوش‌دادن ٥٥
کلید به دقت‌گوش دادن ٥٧
شاهدی از قرآن و حدیث نبوی ٥٧
داستانهای واقعی ٥٨
ابزارهای عملی برای تحقق کلید به گوش‌دادن ٥٨
تمرین ١: نظر شما چیست؟ ٥٩
آسودن در باغهای محبت ٦٠
کلید نهم نگاه‌های با احساس ٦١
کلید چشمان مهربان و دقیق ٦٣
شواهدی از قرآن ٦٤
شواهدی از حدیث پیامبرρ ٦٤
داستانهای واقعی ٦٥
ابزارهای عملی برای تحقق کلید نگاههای با احساس ٦٥
انواع نگاه ٦٦
تمرین ١: خودتان تجربه کنید ٦٦
تمرین ٢: زبان چشمها را بشناس ٦٦

کلید دهم نامه نگاری ٦٨
نمونه‌هایی از نامه‌های صمیمانه میان زوجین ٦٩
کلید نامه‌نویسی ٦٩
داستانهای واقعی.. ٧٠
ابزارهای عملی برای تحقق کلید نامه نوشتن.. ٧١
تمرین: نامه ٧١
آسودن در باغهای محبت.. ٧٢
کلید یازدهم شوخی و بازی ٧٣
کلید شوخی و بازی کردن.. ٧٥
شواهدی از سنت نبوی ٧٥
داستانهای واقعی.. ٧٦
ابزارهای عملی برای تحقق کلید شوخی و بازی....................................... ٧٦
تمرین ٧٧
کلید دوازدهم گردش و مسافرت ٧٨
بهترین و خوشبخت‌ترین زوج در اروپا ٧٩
کلید گردش و تفریح.. ٨١
شواهدی از قرآن کریم ٨١
داستانهای واقعی.. ٨١
ابزارهای عملی برای تحقق کلید گردش و تفریح...................................... ٨٢
تمرین.. ٨٢
کلید سیزدهم هدیه‌دادن.. ٨٥
کلید هدیه.. ٨٧
شواهدی از حدیث نبوی... ٨٧

داستانهای واقعی... ۸۷
ابزارهای عملی برای تحقق کلید هدیه دادن.. ۸۷
تمرین: هدیه.. ۸۸
کلید چهاردهم رازداری ۹۰
کلید رازداری... ۹۱
شواهدی از سنت نبوی ۹۱
داستانهای واقعی.. ۹۲
ابزارهای عملی برای تحقق کلید رازداری.. ۹۳
تمرین: بیندیش و انتخاب کن ۹۳
کلید پانزدهم جوانمردی... ۹۵
داستانهای واقعی.. ۹۷
شواهدی از سنت نبوی ۹۸
داستانهای واقعی.. ۹۸
ابزارهای عملی برای تحقق کلید مردانگی... ۹۹
ابزارهای عملی برای تحقق کلید جوانمردی... ۱۰۰
تمرین: جوانمردی همیشگی.. ۱۰۱
با افراد گروهتان درباره راههای عملی و پایدار برای به وجود آوردن مردانگی و جوانمردی در یکی از حالتهای زیر گفتگو کنید.. ۱۰۱
آسودن در باغهای بهشت.. ۱۰۲
از منشورات مولف ۱۰٦

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه

الحمدلله الذی وسعت رحمته کلّ شیءٍ و الصلاة و السلام علی خیرالخلق و حبیب الحق سیدنا محمد و علی آله و صحبه و من تبعهم بإحسان إلی یوم الدین.

به لطف خدا کتاب «**زندگی زناشویی در دوران معاصر، مشکلات واقعی و راهکارهای عملی**» تأثیر فراوانی داشت و افرادی به سرعت اقدام به ترجمه آن به زبانهای انگلیسی و اردو کردند. برخی از دوستان در فرانسه نیز درصدد ترجمه آن به زبان فرانسوی برآمدند. اما برخی از خوانندگان گرامی خواستار برپایی دوره‌های آموزشی برگرفته از آن کتاب بودند. این کتابچه برای یک مرحله در چهارچوب «پرونده زندگی زناشویی «**دوره‌های آموزشی**» تهیه شده است.

در این کتابچه 15 راه اساسی برای ایجاد محبت و الفت قلبی و 110 ابزار عملی برای تحقق یافتن علاقه قلبی همراه با آراسته‌شدن به بیش از 80 صفت نیکو همراه با بیش از 20 داستان واقعی هدفمند و تشویق‌کننده را ذکر کرده‌ام و در پایان هر کدام از مباحث 15گانه چند تمرین عملی آورده‌ام که هر زن یا شوهر یا نامزدی می‌تواند به وسیله آنها استعدادهای نهفته و نیروهای بشری خود در زمینه محبت صادقانه، مودّت سازنده و شادی فراگیر را کشف کند. بی‌تردید این امر تحمل دشوارهایی را می‌طلبد تا فرد به این مکارم دست یابد و عادتهایش را به عبادت تبدیل کند. این همان امری است که امیدوارم خوانندگان گرامی بدان نایل شوند تا در دنیا سعادتمند گردند و آرزومندیم که خداوند در دنیا و آخرت به ما خوشبختی و کامروایی عنایت فرماید.

در پایان از گروه کاری دانشگاه مجازی عربی بحرین و انتشارات سلطان در مصر به خاطر تلاشهای فراوان و کمکهای فنی به تهیه این کتاب بسیار سپاسگزارم. امیدوارم این اثر باعث کسب حسنات و ترویج خیر و نیکی در میان کانون خانواده‌ها شود.

صلاح‌الدین سلطان

مارس 2006

صفر 1427

بحرین

کلید اول

عبادت

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **صفای قلب**
- **پاکی سینه**
- **شفافیت روح**
- **فرشتگان مودت و رحمت**
- **خروج شیاطین**

عبادت

عبادت پروردگار عبارت از گفته‌ها و اعمال ظاهری و باطنی است که موجب رضایت پروردگار می‌شود. از جمله آنها: نماز، روزه، دعاها و ... است که موجب می‌شود قلب زوجین با خداوند پیوند داشته باشد و این کلیدی است که بندگان به وسیله آن به رضایت و محبت پروردگار نایل خواهند شد. در نتیجه خداوند در قلبشان محبت را رشد خواهد داد. زیرا قلبها در اختیار پروردگار هستند و هرگونه که اراده کند آنها را تغییر خواهد داد. به مفهوم دیگر رابطه میان قلب زن و شوهر [کاملاً] در اختیار خودشان نیست بلکه به اراده پروردگار است. پس چنانچه خداوند را از خودمان راضی نگه داریم مردم از ما راضی خواهند شد.

شواهدی از قرآن

خداوند فرموده است:

﴿ وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْۚ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مَّآ أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ﴾ (انفال: 63)

«و خداوند در میان قلبهای مردم انس و الفت برقرار کرد که اگر همه آنچه را در زمین است یک باره خرج می‌کردی تا در میانشان الفت و مهربانی برقرار کنی قادر به چنین کاری نمی‌بودی. اما خداوند در میان آنها انس و الفت ایجاد کرد.»

همچنین می‌فرماید:

﴿ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓۚ إِنَّهُمْ كَانُواْ يُسَٰرِعُونَ فِي ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًاۖ وَكَانُواْ لَنَا خَٰشِعِينَ ﴾ (انبياء: 90)

«و همسرش را برای او اصلاح کردیم. آنها در کارهای نیک از هم پیشی می‌گرفتند و خداوند را با خوف و رجا می‌خواandند و همواره در برابر پروردگار فروتن بودند.»

داستانهای واقعی

زوجی که ۱۰۰ بار قرآن را ختم کردند

در حالی عقد ازدواج میان آنها جاری شد که در قله شادی و فرح به سر می‌بردند. از یکدیگر پیمان گرفتند که از طریق قرآن کریم به سوی درگاه پروردگار گام بردارند. مرد هر روز $\frac{۱}{٤}$ قرآن را می‌خواند و همسرش به او گوش می‌داد. سپس زن $\frac{۱}{٤}$ دیگر قرآن را می‌خواند و مرد به او گوش فرا می‌داد. سپس درباره قرآن و نعمتهای پروردگار با یکدیگر گفتگو می‌کردند. هر دو با بردباری و وفاداری این پیمان را عملی کردند در حالی که هر دو در نهایت خوشبختی، عشق و رضایت به سر می‌بردند. زیرا آن دو با همدیگر و در خلال یک ازدواج موفق بیش از 100 بار قرآن را ختم کرده بودند.

ما در چند کیلومتری مکه به زیارت کعبه نرفتیم و نماز نمی‌خواندیم

زن و شوهری پیش آمدند که مرد می‌خواست زنش را طلاق دهد. آن دو 3 فرزند داشتند و مدت 7 سال با همدیگر در جده زندگی کرده بودند. آن دو از آغاز با هم اختلاف داشتند. تا اینکه زن با صندلی بر سر مرد کوبیده بود و مرد به بیماری قند و فشارخود مبتلا شده بود که روزی با بیهوشی او را از محل کار به بیمارستان برده بودند و نفسهایش به شماره افتاده بود. مرد با تأخیر به خانه بازگشت. زنش که او را به ستوه آورده بود پرسید:چرا تأخیر کردی؟ آیا به خانواده و فرزندانت اهمیتی نمی‌دهی؟ مرد پاسخ داد: ...

راههای عملی برای تحقق کلید عبادت

- پیشی‌گرفتن در کارهای نیک
- دعا همراه یکدیگر
- شب‌زنده‌داری همراه یکدیگر
- خواندن دعاهای قرآنی به همراه یکدیگر
- خواندن دعاها و اذکار همراه یکدیگر
- روزه‌گرفتن و افطارکردن همراه یکدیگر

تمرین: دوست‌داشتنی‌ترین عبادت از نظر شما

5 مورد از عباداتی را که به آنها بیشتر علاقه‌مندید با علامت تیک √ مشخص کنید و موارد مشترک میان خودتان و همسرتان را کشف کنید و این عبادات مورد علاقه مشترک را به همراه یکدیگر انجام دهید:

□ نماز
□ روزه
□ قرآن خواندن
□ زکات و صدقه‌دادن
□ دعوت مردم به سوی خداوند
□ ذکر
□ شب‌زنده‌داری
□ دعا
□ سرپرستی ایتام
□ آموختن علم و دانش

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادتهای پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
خوابیدن در هنگام نماز صبح	بیدارشدن از خواب برای خواندن نماز صبح
غفلت از نور قرآن	خواندن دعای روزانه از قرآن

غفلت و بی‌اطلاعی از یاد خدا	تکرار نام و یاد خداوند
خساست و مال‌اندوزی	سخاوت و بخشش
سرکشی نفس	پیکار با هواهای نفسانی

استراحت در باغهای محبت

تعلّق روحی روحها قبل خلقها   و من بعد ماکنا نطافا و فی‌العهد

روحم قبل از آفرینش روحش در حالی که هنوز نطفه یا در گهواره بود، به او علاقه‌مند و دلبسته شد.

فزادکما زدنا، فأصبح نامیا   ولیس إذا متنا بمنتقض العهد

پس او هم همانند ما رشد پیدا کرد و بزرگ شد و حتی اگر بمیریم باز هم عهد و پیمانمان را نقض نمی‌کنیم.

ولکنّه باق علی کلّ حالة   و زائرنا فی ظلمة القبر و اللحد

اما در هر حال او چنان باقی می‌ماند و در تاریکی قبر هم به دیدار ما می‌آید.

کلید دوم

لبخند

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- واردشدن شادی به قلبتان
- رشددادن محبت
- افزایش علاقه‌مندی به خویشتن
- به دست‌آوردن کارهای نیک
- جبران کارهای بد و از بین بردن تأثیر آنها
- ریشه‌کنی اندوه‌ها و نگرانی‌ها

تجربه

انسان مؤمن آینه برادر مؤمن خویش است.

یک بار با چهره‌ای گرفته و غمگین و بار دیگر با لبخندی اندک روبروی آینه بایست و تفاوت را مشاهده کن.

لبخند

گشاده‌رویی و درخشش آن در هنگام نگاه‌کردن به همسرتان موجب می‌شود، شدت خوشحالی شما از دیدار او، سعادت قلبی و راستین‌بودن عشقتان را احساس کند.

شاهدی از سنت پیامبر

عبدالله بن حارث می‌گوید: «هیچ کسی را ندیده‌ام که بیش از پیامبرρ لبخند بزنند.»

سنن ترمذی

پیامبرρ فرموده است: «**تبسمک فی وجه أخیک لک صدقة**»: «لبخند تو در دیدار با برادر مؤمنت همانند دادن صدقه است.»

سنن ترمذی به روایت از ابوذر

یک داستان واقعی

لبخند و نیروی شخصیت

زنی پیش من آمد و از این گلایه داشت که همسرش معتقد است که هیبت و نیروی شخصیتش به این معناست که با من نخندد و لبخند نزند. هرگاه می‌خواهم خنده او را بشنوم در حالی که او به همراه دوستانش در یک اتاق است از پشت در گوش فرا

می‌دهم. این امر برای او واقعاً آزاردهنده بود و زندگی‌اش فاقد خوشبختی و سعادت بود. با همسرش نشستم و از اهمیت استفاده از لبخند و خنده خطاب به همسر به پیروی از پیامبر سخن گفتم. در پایان لبخند و خوشبختی به کانون خانواده‌شان بازگشت که از لبخندی که مایه شادی و سرور زندگی است بی‌بهره بود.

انواع لبخند ملایم

- لبخند رضایت از ته دل
- گسترش زیبایی در لبخند روی صورت
- از بین بردن غمها و فراموش کردن اندوهها
- لبخند دردها و آلام را ریشه‌کن و زخمهای روحی را بهبود می‌بخشد.

تمرین ۱: آینه

روبروی آینه بایست بخند و صورت خود را در آن ببین. سپس چهره‌ات را گرفته و عبوس کن و تفاوت را ببین و تأثیر آن را فراموش مکن.

تمرین ۲:

به اطرافیانت یک بار با چهره گرفته و یک بار با لبخند بنگر. حال از آنها بخواه آنها چنین کنند و تفاوت آن دو حالت را فراموش مکن.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
عبوس بودن	لبخند صادقانه

نه عبوس باش و نه لبخند بزن، بلکه متحیر باش	لبخند سرآغاز دوست داشتن است
لبخند سپس گرفتگی صورت	تکرار لبخند
لبخند به خاطر منافع	لبخند بی‌ریا

پس از یک هفته از آغاز تمرین به خودت دقت کن، سپس با خود عهد ببند از عادات ناپسند دست‌برداری و به عادات پسندیده روی‌آوری.

کلید سوم

سخنان نیکو

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **به دست آوردن دوستی ها واجر وپاداش**
- **ریشه‌کن کردن خشم**
- **احساس راحتی و بهره‌مندی**
- **احساس پیشرفت**

سخنان نیکو

عبارت است از برگزیدن بهترین و والاترین کلمات در ابراز محبت و بیان احساسات و دیدگاهها خطاب به طرف مقابل، همه وظیفه انسان این نیست که برای طرف مقابل هدیه‌ای بخرد یا همه وظایف خود را به طور کامل انجام دهد. بلکه زیبایی هدیه در سخنانی است که همراه با دادن آن ردّوبدل می‌شود و لذت غذا خوردن به آن است که زیباترین کلمات و سخنان آن را دربرگیرد.

شاهدی از قرآن کریم

خداوند می‌فرماید:

﴿ أَلَمۡ تَرَ كَيۡفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلٗا كَلِمَةٗ طَيِّبَةٗ كَشَجَرَةٖ طَيِّبَةٍ أَصۡلُهَا ثَابِتٞ وَفَرۡعُهَا فِي ٱلسَّمَآءِ ﴾ (ابراهیم: 24)

«آیا مگر ندیدی که چگونه خداوند سخنان نیکو را به عنوان درخت نیکویی مثال می‌زد که اصل و ریشه آن ثابت و محکم و شاخه‌ها و فروع آن در آسمان [در حال رشد] است؟»

پیامبرρ فرموده است: «الكلمة الطيبة صدقة»: «سخن نیکو صدقه است.»

داستانهای واقعی

زیباترین شب در زندگی پیامبرρ

شبی پیامبرρ از عایشه پرسید: آیا به من اجازه می‌دهی امشب را به شب زنده‌داری بپردازیم؟ عایشه پاسخ داد: آری پدر و مادرم فدایت باد! من بودن در کنار تو را دوست دارم. و به هرآنچه تو دوست می‌داری عشق می‌ورزم. سنن بیهقی

سخنی گمشده

زوجینی که در دو خانواده کاملاً متفاوت از نظر مادی و ادبی بزرگ شده بودند با هم به خارج از کشور سفر کردند. پدر و مادر مرد بیمار شدند ولی او به علت مشکلات اداری نتوانست به دیدار آنها برود. به همین دلیل عکس آن دو را بر روی دیوار یکی از اتاقها آویزان کرد. به همین علیت زن کاملاً عصبانی شد و به او گفت: از اینکه عکس آنها را در خانه‌ام ببینم بیزارم. در نتیجه این اختلاف آن دو از هم جدا شدند و فرزندانشان میان پدر و مادر از هم جدا شده تقسیم شدند. اگر آن زن به عکس والدین همسرش توجه می‌کرد و می‌گفت: بیا با هم دعا کنیم تا خداوند آنها را شفا بدهد، بی‌تردید در قلب همسرش محبت و تقدیر بسیار فراوانی به وجود می‌آورد. اما گاهی جمله و حتی کلمه‌ای می‌تواند عشق، پیوند زناشویی و سرنوشت فرزندان را کاملاً از بین ببرد و سیاه کند.

فحش و ناسزا و تنبیه بدنی زن در ملأ عام

بدترین روز زندگی زناشویی‌شان روز جمعه بود، به ویژه پس از آنکه مرد با صدای بلند اعلام می‌کرد که از نماز جمعه برگشته است. اما او باز می‌گشت و همسرش را می‌زد و به خاطر بی‌ارزشترین و کم اهمیت‌ترین مسأله او را به باد کتک می‌گرفت. زن که در دوران کودکی پدرش را از دست داده بود و برادری هم نداشت تا او را از شر دشنام و کتک همسرش رهایی دهد از رفتار همسرش فقط به خدا پناه می‌برد. همچنان زن از این وضع رنج می‌برد که همسرش با صدای بلند و به زبان عربی فصیح او را دشنام می‌داد و همانند قرائت نماز همه قواعد درشت یا رقیق خواندن حروف را مراعات می‌کرد و می‌گفت: «یا ابنة الکلب»: «ای سگ‌زاده»، «یا حمارة»: «ای ماده الاغ»!

روزی آن زوج سوار ماشین عمومی شدند تا به مسافرت بروند. در وسط راه راننده ، ماشین را متوقف کرد و از همه مسافران خواست پیاده شوند و کرایه‌ای دو برابر معمول بپردازند. بسیاری از آنها از این کار امتناع کردند و از او خواستند در گرفتن کرایه انصاف

را رعایت کند. اما مردی که همواره همسرش را دشنام می‌داد و این کار برایش به عادت تبدیل شده بود با زبان عربی فصیح خطاب به راننده گفت: «یا حمار»: «ای الاغ» ناگهان راننده خشمگین شد و فریاد زد: آیا مرا با زبان عربی فصیح دشنام می‌دهی؟ به خدا قسم اولین کسی خواهی بود که تو را می‌زنم و بر سرش پرید و در حضور مردم او را زیر مشت و لگد گرفت. زن آن مرد در درونش بسیار خوشحال بود که خداوند کسی را فرستاد که انتقام او را از همسرش گرفت و او به خاطر حماقتش کتک خورد!

ابزارهای عملی برای تحقق کلید سخنان نیکو

- گفتن سخنان نیکو در ابتدای روز
- گفتن سخن نیکو در هر دیدار
- گفتن سخنان نیکو در هنگام تناول غذای جسم یا روح
- گفتن عبارات زیبا قبل از خارج شدن از منزل مانند:

«دلم برایت تنگ می‌شود. اگر چیزی لازم داری به من بگو برایت بیاورم.»

- سخنان نیکو در هنگام هر فعالیت
- سخنان نیکو در هنگام عصبانیت:

«خداوند از خطای همه درگذرد، خداوند تو را بیامرزد، خداوند تو را هدایت کند ... »

- بر زبان آوردن مطالب زیبا در هنگام سفر
- گفتن سخنان زیبا و پسندیده در هنگام بیماری فرد
- انتقال از سخنان زشت به نیک و به بهترین گفتار:

خداوند می‌فرماید:

(وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُواْ ٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ يَنزَغُ بَيۡنَهُمۡ)

(اسراء: 53)

«به بندگانم بگو بهترین سخنان را بر زبان بیاورند زیرا شیطان با گفتار زشت رابطه میان آنها را به هم می‌زند ... .»

بدانید که سخنان سنجیده و زیبا گنجی است، پس برای رسیدن به خوشبختی در هر دو دنیا به اندازه دلخواه از آن بهره گیرید.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
سکوت ملال‌آور	سخنان شیرین
به ندرت گفتن سخنان زیبا و نیکو	بسیار گفتن سخنان زیبا و نیکو
بی‌پروا سخن گفتن درباره هر موضوعی	برگزیدن زیباترین سخنان
اصرار بر سخنان زشت و بر زبان راندن آن	معذرت‌خواهی

هفته سخنان نیکو

10 کلمه یا عبارت زیبا را برای هفته سخنان زیبا انتخاب کن.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

شایسته است همانگونه که هفته‌های خاصی را در طول سال برای مناسبت‌هایی مانند هفته ترافیک، هفته نظافت و ... تعیین شده‌اند، هفته‌ای هم برای سخنان زیبا و سنجیده انتخاب شود.

آسایش در پرتو باغهای محبت

قولی أحبک کی تزید وسامتی فبغیر حبک لا أکون جمیلاً

بگو دوستت دارم تا زیباییهایم افزون شود که بدون محبت تو من زیبا نیستم.

قولی أحبک کی تصیر أصابعی ذهباً و تصبح جبهتی قندیلا

بگو دوستت دارم تا انگشتانم به همانند طلا ارزشمند و چهره‌ام همچون قندیل درخشان شود.

قولی أحبک کی یتم تَحوّلی فأصیر قمحاً أو أصیر نخیلاً

بگو دوستت دارم تا من تغییر پیدا کنم و به گندم یا نخل تبدیل شوم.

الآن قولیها و لا تتردّدی بعض الهوَی لایقبل التأجیلا

همین الآن آن را بگو و تردید مکن زیرا برخی عشقها قابل تأخیر نیستند.

ملک أنا لو تصبحین حبیبتی أغزو الشموس مراکبا و خیولاً

اگر تو معشوق من بشوی من فرشته‌ای خواهم بود که سوار بر مرکبها خورشید را فتح خواهم کرد.

کلید چهارم

سلام‌کردن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **سلام‌کردن به همگان که یکی از راههای ورود به بهشت است**
- **دوستی**
- **احساس اطمینان و راحتی**
- **گسترش لطف و مهربانی**

کلید سلام‌کردن

منظور ما از این عنوان تلاش برای سلام‌کردن بر همگان از آغاز برخاستن از خواب تا لحظه به خواب رفتن مجدد در شب است تا سلام و خداحافظی، آغاز و پایان هر دیداری باشند.

شواهدی از قرآن و سنت نبوی

خداوند می‌فرماید:

(إِذۡ دَخَلُواْ عَلَيۡهِ فَقَالُواْ سَلَٰمٗاۖ قَالَ سَلَٰمٌ) (ذاریات: 25)

«زمانی که آنها [فرشتگان] بر او [ابراهیم] سلام کردند. پاسخ داد: درود بر شما!»

پیامبرρ فرموده است:

«ألا أدلکم علی شيءٍ إذا فعلتموه تحاببتم: أفشوا السلام بینکم.»

«آیا شما را به چیزی راهنمایی کنم که هر گاه آن را انجام دهید محبت و دوستی میان شما ایجاد شود؟ پس آشکارا و به صورت همگانی به یکدیگر سلام کنید.»

صحیح مسلم به روایت از ابوهریره

داستانهای واقعی

طلاق پس از گرفتن مدرک دکترا

زنی در روز دوم پایان مرحله دکترای همسرش با من تماس گرفت و گفت: امروز می‌خواهم طلاق بگیرم. زیرا همسرم همه توجه و اهتمامش را به تحصیل و درسش می‌دهد و حتی از یک بار سلام کردن به من در طول روز دریغ می‌کند و حتی از محل

کار به ما زنگ نمی‌زند و احوال من و فرزندانمان را که آنها را هم فراموش کرده است نمی‌پرسد. من قبل از رسیدن به او به پایان تحصیلات درخواست طلاق نکردم زیرا نمی‌خواستم مانع پیشرفت و ادامه تحصیل او شوم. اما امروز او را برای همیشه ترک خواهم کرد. بازگرداندن او به زندگی زناشویی و امیدوارکردنش به ادامه این زندگی بسیار دشوار و حتی تقریباً غیرممکمن بود. اما در این میان شوهرش را که یک استاد دانشگاه بود تشویق کردم که به زندگی‌اش تعادل و تناسب مجدد باز گرداند و بسیار بر خانواده‌اش سلام کند و احوالشان را بپرسد. بدین ترتیب کلیدهای سلام، محبت و دوستی به میان کانون خانواده‌شان بازگشت.

سلام‌کردن و طلاق

مرد کاملاً تحصیل‌کرده‌ای همسرش را بدین علت طلاق داد که در مدت دو سال که خانواده مرد به خانه‌شان می‌آمدند، زن به آنها سلام نمی‌کرد یا از سلام دادن تلفنی یا در حضور آنها در تعطیلات خودداری می‌کرد و با شدت تمام این امر را رد می‌کرد. اما متأسفانه نتوانستیم میان آنها صلاح برقرار کنیم. زیرا طلاق آنها در دادگاه انجام شده بود و پیوند محبت و دوستی میان آنها گسیخته شد و زن قربانی لجاجت و سرکشی خودش شد و زندگی زناشویی آنها از هم پاشید و فرزندان از کانون گرم خانواده محروم شدند.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید سلام‌کردن

- سلام‌کردن در اولین لحظه پس از بیدارشدن
- خداحافظی کردن قبل از خروج از خانه
- سلام‌کردن پس از واردشدن به خانه

خداوند می‌فرماید:

﴿ فَإِذَا دَخَلۡتُم بُيُوتٗا فَسَلِّمُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمۡ تَحِيَّةٗ مِّنۡ عِندِ ٱللَّهِ مُبَٰرَكَةٗ طَيِّبَةٗ ﴾ (نور: 61)

«هر گاه وارد خانه‌ای شدید بر همدیگر سلام کنید سلام پربرکت [و لبریز از خیر و ثواب فراوان و تقویت‌کننده پیوند موجود میان دلهای مردمان و درود] پاکی که به فرمان خداوند مقرّر است و موجب صفا و صمیمیت می‌شود.»

- خداحافظی ویژه قبل از رفتن به مسافرت
- سلام‌کردن ویژه پس از بازگشت از سفر یا غیبت طولانی
- سلام کردن همراه با لبخند دلنشین
- دادن پاسخ شایسته به سلامِ طرفِ مقابل

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٖ فَحَيُّواْ بِأَحۡسَنَ مِنۡهَآ أَوۡ رُدُّوهَآ ﴾ (نساء: 86)

«هرگاه بر شما سلام کردند یا درودی فرستاند [اعم از سلام کردن، دعاکردن و احترام‌گذاشتن] به گونه زیباتر و بهتر از آن یا [حداقل] همانند آن، بدان پاسخ گویید.»

- سلام‌کردن بر خانواده همسرتان و جویای احوال آنها شدن، به جا آوردن صله‌رحم است.

تمرین: اول سلام سپس کلام

دیدگاه خود را درباره موارد زیر در داخل کادر بنویسید:

اولاً:

الف: مردی از خانه خارج می‌شود و پس از مدتی برمی‌گردد و با لگد به در می‌کوبد و داد می‌زند خاک بر سر کجایی؟

ب: دیگری از خانه خارج و پس از مدتی با زدن چند تلنگر به در وارد می‌شود و آغوشش را به لبخند و سلامی از ته دل باز می‌کند.

ثانیاً:

الف: تلفن زنگ می‌زند مرد از آن طرف می‌گوید: هر چه سریعتر آماده شو می‌خواهم ببرمت دکتر.

ب: تلفن زنگ می‌زند. مرد صحبت می‌کند: سلام حال شما خوبه؟ امیدوارم بهتر شده باشی. اگر لطف کنی.

می‌خواهم همراه شما به مطب دکتر بیایم.
امیدوارم خداوند به شما سلامتی عنایت کند.
زیرا من دوست دارم همواره شما را در کمال صحت و سلامت ببینم.

تمرین ۲: انتخاب و پیشرفت

سه عبارت زیبای تشکر و قدردانی را برای گفتن در هنگام خارج شدن از منزل انتخاب کنید.

1.
2.
3.

سه عبارت زیبای سلام و درود را برای گفتن در هنگام بازگشت به منزل انتخاب کنید.

1.
2.
3.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
سکوت مطلق، نه سلام و نه کلام	سلام‌کردن بر همگان
کمتر سلام‌کردن	سلام‌کردن فراوان
سلام‌کردن با چهره‌ای گرفته و عبوس	سلام‌کردن با چهره‌ای بشاش
سلام‌کردن از روی اجبار و اکراه	سلام‌کردن با اراده
آغاز گفتگو با درودی غیر از سلام‌کردن	التزام به سلام‌کردن در آغاز کلام

آسودن در باغهای محبت

منعت تحیتها فقلت لصاحبی ما کان أکثرها لنا و أقلها

کلید پنجم

در آغوش کشیدن یکدیگر

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- نزدیکی و صمیمیتی که موجب تعمیق دوستی و محبت میان طرفین شود
- بهره‌گرفتن و لذت بردن از در آغوش‌گرفتن یکدیگر
- ریشه‌دار شدن محبت قلب

داستان کبوتران در حمام

استاد عبدالصبور شاهین تعریف می‌کرد که چند کبوتر را در داخل قفس از روستا به عنوان هدیه برایش آورده بودند. او آنها را در حمام گذاشت یکی از کبوترها از پنجره حمام پرواز و فرار کرده در آن روز باران شدیدی می‌بارید. او نیز برای جلوگیری از فرار بقیه کبوتران پنجره را بست. اما کبوتران در حمام به انتظار دوستشان اعتصاب غذا کردند سپس از دو روز پنجره حمام را برای عوض‌کردن هوای حمام باز کردند. ناگهان کبوتر سرگردان به سرعت بازگشت و به شدت روی کف حمام فرود آمد. کبوتران دیگر به گرمی خاص و عجیبی از او استقبال کردند. او به همه سلام کرد و همه را در آغوش کشید. سپس همه با هم رفتند تا در سرزمین حمام، با هم غذا بخورند.

کلید در آغوش کشیدن

در آغوش کشیدن عبارتست از به هم چسبیدن سینه‌های زوجین به طوری که گویی صدای تپش قلب یکدیگر را می‌شنوند و احساس اینکه زوجین یک وجود و روح [در دو جسم] هستند. خداوند می‌فرماید:

(نِسَآئِكُمْۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ) (بقره: 187)

«زنان به منزله پوشش و لباس برای شما هستند و شما هم برای ایشان همچون لباس هستید.»

اهمیت این نکته را برای افراد تحت آموزش شرح دهید.

توضیح : جریان عشق و محبت همانند جریان الکتریسیته است.

یک مشاهده عملی در زمینه وصل‌کردن جریان الکتریسیته
جریان برق را به یکی از دستگاههای الکتریکی وصل و سپس آن را قطع کنید و تفاوت را ببینید.

شواهدی از حدیث پیامبرρ

عایشه خطاب به برادرش عبدالرحمن می‌گفت: چه چیزی تو را از آن بازداشت که به همسرت نزدیک شوی و او را ببوسی و در آغوش بگیری؟!

موطأ امام مالک

داستانهای واقعی

در آغوش کشیدن و فراق

جوانی سراسیمه و پریشان یک ماه پس از عقد ازدواج به سویم آمد. او به در آغوش‌گرفتن نامزدش عادت کرده بود. جالب اینکه چون خجالتی و کم‌رو بود همین کار را با مادر نامزدش هم انجام می‌داد. پس از مدتی احساس کرد که مادر نامزدش می‌خواهد او را بیش از حد لازم در آغوشش نگه دارد. یک روز که به تنهایی در اتاقش خوابیده بود، ناگهان مادر نامزدنش وارد شد، صبح هنگامی که جوان از خواب بیدار شد مشاهده کرد که آن زن او را به شدت و با شهوت فراوان در آغوش گرفته است و به او محبت و او را تحریک می‌کند تا شهوتش را سیراب کند. زیرا همسرش از سالها پیش دیگر قادر به ارضای او نبود. شیطان بر جوان غلبه کرد و قبل از اینکه با نامزدش نزدیکی کند با مادر نامزدش نزدیکی کرد. در نتیجه دادگاه حکم به فسخ عقد ازدواج و از هم پاشیدن کانون آن خانواده را صادر کرد.

به همین دلیل باید زن و مرد فقط همدیگر را در آغوش بکشند و در این کار حریم دین و اخلاق را در نظر داشته باشند.

انواع در آغوش کشیدن

- معانقه در هنگام برگشتن به منزل همراه با گشاده‌رویی و سخنان زیبا.
- معانقه در هنگام خداحافظی به همراه دعا و آرزوی دیدار دوباره در کوتاه‌مدت و بازگشت همراه با عشق جدید.
- معانقه در منزل و به ویژه در اتاق خواب برای زنده‌کردن عشق و محبت، نه فقط برای نیاز جنسی.
- در آغوش گرفتن بعد از نزدیکی با هدف تفهیم این امر که اشباع جسم آدمی را از اشباع قلب از نظر محبت بی‌نیاز نمی‌کند.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
سلام کردن بدون در آغوش گرفتن بعد از دوری و فراق	سلام کردن
در آغوش گرفتن بی‌روح و احساس	به گرمی در آغوش گرفتن
در آغوش گرفتن سریع و کوتاه مدت	درآغوش گرفتن به‌آرامی وطولانی مدت

أعانقها و النفس بعد مشوقة إليها و هل بعد العناق تدانی

او را در آغوش می‌گیرم در حالی که نفس هنوز مشتاق اوست و آیا پس از این در آغوش گرفتن دیداری خواهد بود.

و ألثم فاها کمی تزول صبابتی فیزداد ما ألقی من الهمیان

دهانش را می‌بوسم تا عشقم را سیراب کنم. اما این امر بر عطش من می‌افزاید.

کأن فؤادی لیس یشفی غلیله سوی أن یری الروحین یلتقیان

گویی قلبم عطش او را سیراب نمی‌کند مگر اینکه ببیند که دو روح همدیگر را ملاقات می‌کنند.

کلید ششم

بوسیدن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- پایان یافتن همه دردها و زخمها
- آغاز همه انواع شادی و خوشحالی
- احساس خوشحالی و شادابی

پیامهای بازرگانی

ادامه برنامه تا چند لحظه دیگر

سیگار کشیدن برای بوسیدن کاملاً مضر است. امیدواریم از آن خودداری کنید.

ربّ أکلـــــة منعـــــت أکـــــلات   و ربّ قبلـــة منعـــت قـــبلات

چه بسا غذایی انسان را از خوردن بسیاری از غذاها محروم کند و چه بسا بوسه‌ای آدمی را از لذت بوسه‌های بسیار محروم کند.

کلید بوسیدن

منظور از آن بسیار بوسیدن طرف مقابل از روی عشق، اشتیاق، رضایت، تشکر و قبول فضایل اوست. به همین دلیل جایگاه اصلی آن سر، دستها، گونه‌ها و در پایان لبهاست.

شواهدی از سنت پیامبرρ

امام مالک از ابونضر غلام عمر بن عبدالله روایت می‌کند که عایشه دختر طلحه گفت پیش ام‌المؤمنین عایشه بودم. در این هنگام همسرم، عبدالله بن عبدالرحمن بن ابوبکر در حالی که بر ما وارد شد. عایشه به او گفت: چه چیزی تو را از آن بازداشت که به همسرت نزدیک شوی و او را ببوسی و با او معاشقه کنی؟ عبدالله پاسخ داد: آیا در حالت روزه با او معاشقه کنم؟ عایشه پاسخ داد: آری پیامبر چنین می‌کرد.»

موطأ

داستانهای واقعی

نظافت دهان و دندان نشانه ایمان است

زنی در روز دوم پس از عقد ازدواج با یک استاد دانشگاه به علت بوی بد دهان مرد دراولین بوسه، طلاق گرفت.

زن در روز دوم پس از عقد ازدواج می‌خواست از همسرش که یک استاد دانشگاه با رتبه استادیار بود طلاق بگیرد. چنانچه علت را بدانید بسیار دچار شگفتی خواهید شد. مرد پس از پایان مراسم عقد در مسجد به خانه‌اش رفت و آن اولین و آخرین بوسه بود. زیرا دهانش از نظر مشکل و بو بیشتر به برکه آب گندیده‌ای شبیه بود تا یک دهان! بسیار تلاش کردیم تا زن را راضی کنیم از طلاق منصرف شود و یکبار دیگر به مرد فرصت دهد. اما زن می‌گفت: من از همان بوسه اول از او بیزار و متنفر شدم من دیگر نمی‌توانم با او زندگی کنم و عملاً میان آنها طلاق جاری شد.

انواع بوسه

- بوسه شوق بر گونه‌ها
- بوسه رضایت بر پیشانی
- بوسه اعتراف به فضیلت و برتری بر دستها
- بوسه معذرت‌خواهی آرام بر سر

این بوسه‌ها را پله‌ای برای بوسه اشتیاق قرار بدهید.

یادآوری و ابتکار

الف) همواره از مسواک‌زدن خود اطمینان پیدا کنید.

ب) چه زیباست که یک بوسه، سرآغازی برای بوسه‌های دیگر باشد پس خواهش می‌کنم از کشیدن سیگار یا هر نوع دخانیات دیگر خودداری کنید.

ج) بوسه عشق آرام و لطیف است.

د) درباره هنر بوسیدن با خود فکر کنید و دست به ابتکار بزنید.

تمرین

هر نوع بوسه را به مکان صحیح آن وصل کنید.

بوسه رضایت	سر
بوسه اشتیاق	دست‌ها
بوسه معذرت‌خواهی	پیشانی
بوسه اعتراف به بزرگی و فضیلت	دهان
بوسه شهوت	گونه‌ها

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
عفونت دهان و دندان	پاکی دهان و دندان
کوتاهی و فراموش‌کردن بوسیدن	تأکید بر بوسیدن
بوسیدن قبل از نزدیکی	بوسه شوق، رضایت و تشکر (ارضای قلب و وجدان قبل از ارضای جسم)
تعداد کم بوسه‌ها	بوسیدن بسیار
بوسه‌های درشت و آزاردهنده	بوسه‌های زیبا، لطیف و آرام

آسودن در باغهای محبت و دوستی

أفاطم مهلاً بعد هذا التدلل و إن کنت أرمعت صرمی فأجملی

ای فاطمه پس از این همه ناز و عشوه کمی درنگ و تأمل کن و اگر تصمیم به قطع پیوند محبت با من را داری پس به نیکی رفتار کن.

أغرّت منی أن حبّک قاتلی و أنّک مهما تأمری القلب یفعل

آیا اینکه عشق تو قاتل من است و هر دستوری که به قلبم دهی آن را اجرا می‌کند باعث شده است مغرور شوی؟

کلید هفتم

لمس کردن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- احساس صمیمیت
- احساس مهربانی
- تحریک خواسته‌های زیبا
- تعمیق ذوق و سلیقه والا

کلید لمس‌کردن

منظور آن است که زن یا مرد از لمس‌کردن همسرش غفلت نکرده و در آن کوتاهی نکند گویی این کار همانند وصل کردن جریان منفی برق به جریان مثبت آن است در نتیجه عشق و محبت در فضای قلب به وجود می‌آید و این تصور در ذهن زنده می‌شود که همسر فرد جزئی از وجود اوست.

داستانهای واقعی

یک بار لمس‌کردن به مهربانی مشکلی را حل کرد

چه بسیار که زن یا مرد با عصبانیت و خشم شدید وارد دفترم می‌شوند. زمانی که می‌خواهم به آنها کمک کنم تا جوانب نیکی را در هر کدام از آنها کشف یا آنها را به گذشت و بردباری توصیه کنم تا به خانه بازگردند و هر کدام از آنها سر دیگری را ببوسد یا به آرامی و مهربانی، سر، صورت، ابروها یا دستهای طرف مقابل را ببوسد، درمی‌یابیم که از لابه‌لای این لمس کردنها هر نوع خشونت یا دلخوردگی میان آنها خارج می‌شود و درهای محبت و عشق باز می‌شود.

انواع لمس‌کردن

- دست‌دادن در آغاز دیدار
- لمس‌کردن موها
- لمس‌کردن لبها
- لمس ابروها
- لمس‌کردن گونه‌ها

- لمس‌کردن دستها
- لمس‌کردن پاها در هنگام نشستن در کنار یکدیگر
- دست‌کشیدن بر بدن یکدیگر در هنگام صحبت‌کردن

لطفاً به موارد زیر دقت کنید:

1. مواظب باشید زیرا می‌خواهید او را لمس کنید نه اینکه به او آزار یا آسیب برسانید.
2. زن موجود لطیفی است: «ای مرد مطمئن باش من همسرت هستم نه قهرمان بوکسی که در داخل رینگ مسابقه ایستاده است و گمان می‌کنی همچون سنگ محکم و قوی است. این من هستم که از خون و گوشت تشکیل شده‌ام.»
3. همسرتان به لمس‌کردن شما نیازمند است.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
لمس نکردن	لمس‌کردن و تماس جسمی همیشگی
لمس کردن فقط با هدف شهوت	لمس کردن از روی محبت و مهربانی
به شدت لمس کردن و نیشگون گرفتن	لمس کردن ملایم
لمس کردن کاملاً بی‌احساس	لمس کردن با مهربانی و به آرامی

آسودن در باغهای محبت

أنـــا فـــی الغربـــة أبكـــی مـــا بكـــت عـــین غریـــب

من در غربت چنان گریه می‌کنم که چشم هیچ انسان غریبی چنین نَگِریسته است.

لـــم أكـــن يـــوم خروجـــی مـــن بـــلادی بمصـــيب

به طوری که در هنگام خروج از کشورم چنان ناراحت نبودم.

عجبـــا لـــی و تركـــی وطنـــاً فيـــه حبيـــب

من تعجب می‌کنم که می‌توانم کشورم را که محبوبم در آن است ترک کنم.

کلید هشتم

هنر گوش‌دادن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **احساس عمیق از اینکه فرد دیگری به تو توجه و اهتمام دارد.**
- **احساس قدردانی**
- **راحت‌گذاشتن فرد در گفتگو**
- **بالابردن پایه‌های دیوار محبت**

یا قومی أذنی لبعض الحی عاشقة		و الأذن تعشق قبل العین أحیانا

ای قوم من گوشهایم عاشق فردی از این قبیله شده‌اند و گاهی گوش قبل از چشم عاشق و شیفته می‌شود.

از یک عرب صحرانشین پرسیدند: اگر به معشوقه‌ات دست‌یابی با او چه کار می‌کنی؟ گفت: چشم‌هایم را از دیدن رویش و گوشهایم را از شنیدن سخنانش بهره‌مند می‌کنم و از آنچه در زمان حلال نبودنش برایم حرام است، چشم و گوش فرو می‌بندم.

کلید به دقت‌گوش دادن

یعنی به خوبی گوش دادن به همسر در زمان صحبت‌کردن که نشان‌دهنده اهتمام شدید نسبت به دیگری است و اینکه گفته‌هایش شایسته توجه و تقدیر است.

شاهدی از قرآن و حدیث نبوی

خداوند می‌فرماید:

(قَدۡ سَمِعَ ٱللَّهُ قَوۡلَ ٱلَّتِي تُجَٰدِلُكَ فِي زَوۡجِهَا وَتَشۡتَكِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَٱللَّهُ يَسۡمَعُ تَحَاوُرَكُمَآ) (مجادله: 1)

«خداوند سخنان زنی را که با تو درباره شوهرش بحث و مجادله می‌کند و به خدا شکایت می‌برد، شنید و پذیرفت.»

از آداب پیامبرρ این بود که هرگاه کسی که با او صحبت می‌کرد او به دقت به سخنانش گوش فرا می‌داد.

داستانهای واقعی

فرمانده شکست‌خورده

یک فرمانده برایم تعریف می‌کرد که او گلایه و شکوه همسرش را در هنگام برگشتن خودش از کار حل کرده است. فکر می‌کنید چگونه این کار را کرده است؟ مرد به زنش پیشنهاد کرده بود که: این سؤالات و درخواستها را روی یک نوارکاست ضبط‌کن و هرگاه به خانه رسیدم نوار را در ضبط بگذار و آن را روشن کن. درواقع مرد نمی‌خواست چیزی از این گلایه‌ها بشنود و علاج و چاره حقیقی را که گوش‌دادن، نصیحت‌کردن و حل مشکلات و شجاعت اعتراف به اشتباهات خودش می‌باشد را به فراموشی سپرده است.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید به گوش‌دادن

- به دقت به امور گوش فرابده نه اینکه فقط آنها را بشنوی.
- هر چیزی را که در دستت است بر زمین بگذار، تلویزیون را خاموش کن، موبایلت را روی میز بگذار روزنامه را ببند و مجله و کتاب را گوشه‌ای بگذار آنگاه به حرفهای همسرت گوش فرا ده.
- با هم تبادل نظر کنید. یعنی حرفهای همدیگر را بشنوید و به آرامی به یکدیگر جواب دهید.
- حرف همدیگر را قطع نکنید جز در حالت ضرورت و کاملاً آرام.
- به دقت به سخنان طرف مقابل گوش بده حتی اگر فکر می‌کنی موضوع بی‌ارزشی است. مهم، اهتمام و توجه به طرف مقابل است.
- نجوا وسخن درگوشی

تمرین ۱: نظر شما چیست؟

به هر یک از موارد زیر نمره (0-10) بدهید.

نظر شما درباره مرد یا زنی که با اجازه همسرش به آرامی و در گوشی به او جمله‌های زیر را می‌گوید؟!

1. دوستت دارم و نمی‌خواهم کسی این را بشنود. ☐
2. من گرسنه‌ام. ☐
3. من به مسافرت می‌روم. ☐
4. تو را طلاق دادم. ☐

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
چیزی نمی‌بینم چیزی نمی‌شنوم و صحبت هم نمی‌کنم	دوبار به دقت گوش کن زیرا تو دو گوش داری
گوش دادن همزمان با نگاه‌کردن به روزنامه و تلویزیون	به دقت گوش کن و امور دیگر را کنار بگذار
گوش دادن بدون پاسخ گفتن	گوش بده و به سخن طرف مقابل جواب بده
گوش‌دادن سپس قطع کردن کلام گوینده	دادن فرصت به طرف مقابل برای کامل کردن سخن
گوش دادن بدون فکر و یا دقت کردن	گوش می‌شنود و ذهن و عقل به بهترین عکس‌العمل می‌اندیشد.

آسودن در باغهای محبت

یقول قلبی لطرفی أن بکی جزعا		تبکی و أنت الذی حملتنی الوجعا

قلبم به چشمهایم می‌گویند با جزع و فزع گریه کنید زیرا شما بودید که مرا به تحمل درد و رنج مجبور کردید.

فقال طرفی له فیما یعاتبه		بل أنت حملتنی الآمال و الطمعا

چشمهایم در پاسخ به سرزنش قلب پاسخ دادند: بلکه این تو بودی که ما را وادار به طلب آرزوها و طمع‌ها کردی

نادتهما کبدی لاتبعدا فلقد		قطعتمانی بما لاقیماً قطعاً

جگرم آن دو را مورد ندا قرار داد: از من دور شوید زیرا شما به خاطر اموری که هیچ ارزشی نداشت مرا تکه‌تکه کردید.

کلید نهم

نگاه‌های با احساس

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **یاد گرفتن زبان جدیدی به نام «زبان چشم»**
- **دست یافتن به یکی از دلایل مادی درباره محبت صادقانه**
- **واردشدن به جهان جادویی عشق**
- **دوستی و همبستگی کامل**

یقر بعینی مایقرّ بعینها و أحسن شیء ما به العین قَرت

آرامش و رضایت او موجب آسایش و رضایت من است و بهترین چیز آن است که چشم به وسیله آن آرام می‌گیرد.

إن العیون التی فی طرفها حَوَرُ تلتنا ثم لم یحیین قتلانا

چشمانی که در نگاه آن سیاهی و سفیدی کاملاً واضح و روشن وجود دارد ما را کشته‌اند ولی بعد از آن کشته‌هایمان را زنده نکرده‌اند.

یصددن ذا اللب حتی لاحراک به و هن أضعف خلق الله انسانا

آنها انسان عاقل را از حرکت باز می‌دارند به طوری که هیچ حرکتی نمی‌تواند بکند و آنها ضعیف‌ترین مخلوقات خداوند از نظر چشم هستند.

الصب تفضحه عیونه

چشمان انسان عاشق موجب رسوایی او می‌شود.

کلید چشمان مهربان و دقیق

منظور از آن متمرکزکردن هر چشم برنظر کردن عمیق و متکرر است به گونه‌ای که شیرینی محبت را بچشد و از طریق این نگاه کردنهای دقیق و والا آن را رشد دهد و در شادیها و غمها آنها را فراموش نکند.

شواهدی از قرآن

خداوند می‌فرماید:

(هَبۡ لَنَا مِنۡ أَزۡوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعۡيُنٖ وَٱجۡعَلۡنَا لِلۡمُتَّقِينَ إِمَامًا)(فرقان: 74)

« پروردگارا! همسران و فرزندانی به ما عطا بفرما [که به سبب انجام طاعات و عبادات کارهای پسندیده دیگر، مایه شادی و] باعث روشنی چشمان ما گردند و ما را پیشوای پرهیزگاران قرار بده [به طوری که در کارهای نیک به ما اقتدا و از ما پیروی کنند.]»

شواهدی از حدیث پیامبرρ

پیامبر خطاب به یکی از اصحاب که درباره زنی جهت ازدواج مشورت کرده بود، فرموده: «إذهب فانظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما»: «برو و به او به خوبی نگاه کن. زیرا این امر برای دوام رابطه زناشویی میان شما شایسته‌تر است.»

سنن ترمذی به نقل از مغیرة بن شعبه

در حدیث دیگری آمده است که پیامبرρ فرمود: «اذهب فانظر إليها فإن فی أعين الأنصار شيء»: «برو و به آن زن نگاه کن! زیرا در چشم انصار چیزی وجود دارد!»

صحیح مسلم به روایت ابوهریره

ابن حزم می‌گوید: از علامتهای محبت و دوست داشتن بسیار نگاه کردن است.

داستانهای واقعی

رابطه تردید درباره محبت همسر و نگاه نکردن به چشمان یکدیگر

زنی بسیار نگران بود و تا جایی این تردید پیش رفته بود که به محبت همسرش که به او نگاه نمی‌کرد شک داشت. آری همسرش به چشمانش نگاه نمی‌کرد و به او هم فرصت نمی‌داد به چشمانش نگاه کند. زن گمان کرد که شوهرش چیزی را از او پنهان می‌کند و بر تردیدهایش افزوده شد و براساس این شک عمل می‌کرد. چیزی نمانده بود آن دو از هم طلاق بگیرند. اما به لطف خدا زن اطمینان پیدا کرد که این امر فقط به خاطر غفلت و فراموشکاری همسرش است. با توضیح اهمیت نگاه کردن مهربانانه و ملایم و جوشش عشق در نگاههای زیبا روح جدیدی به زندگی این زوج جوان دمیده شد.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید نگاههای با احساس

- در هر دیدار به چشمان همدیگر نگاه کنیم ودر آن خیره شویم.
- در آغاز دیدار فقط به لباسها و دستهایش نگاه مکن بلکه به چشمانش دقت کن!
- کاملاً به همدیگر نزدیک شوید به طوری که هر کدام از شما تصویر خود را در چشمان طرف مقابل ببیند.
- با نسیم نزدیکی و محبت بسیار به یکدیگر نگاه ، و در چشمان یکدیگر دقت کنید.
- جادویی بودن نگاهی را در نظر داشته باشید و چشمانتان را با اشک شوق آبیاری کنند.
- در پایان با حالت اشتیاق شدید به همدیگر خیره شوید.
- کلماتی را به کار ببرید که دوست داشتن چشمان او را بیان می‌کند، مانند:

«چشمهایم مال توست، ای نور چشمانم، تو در چشم من جای داری.»

انواع نگاه

- نگاه‌کردن از روی تحسین
- نگاه عاشقانه
- نگاه تعجب‌آمیز
- نگاههای سرزنش‌آمیز ملایم
- و در پایان نگاه از روی اشتیاق

تمرین ۱: خودتان تجربه کنید.

الف) به یکی از اطرافیانتان سلام کنید در حالی که به او نگاه نمی‌کنید.
ب) به همان فرد طوری سلام کنید که به چشمانش خیره شوید.

تمرین ۲: زبان چشمها را بشناس

به هر تصویر نگاه کنید و زیر هر تصویر نوع نگاه را بنویسید.
(تعجب، ترحم، محبت، انکارکردن، خشم)

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
نگاه کردن به زمین در هنگام دیدار یا گفتگو با دیگران	نگاه کردن به چشمان همسرت در هنگام صحبت کردن
نگاه سریع	نگاه کردن با تأمل و تکرار
نگاه خشمگینانه و از روی تنفر	نگاه کردن با رضایت و محبّت
نگاه کردن به دستها در جستجوی چیزی	نگاه کردن به چشمان طرف مقابل در جستجوی محبت و عشق

کلید دهم

نامه نگاری

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **دست یافتن به یک سند دائم مبنی بر راستین و صادقانه بودن محبت**
- **علاجی برای شرایط دشوار**
- **کمک به یادآوری عشق در هنگام سفر و در جشن ها**

نمونه‌هایی از نامه‌های صمیمانه میان زوجین

1) همسر عزیزم، نورِ دیده‌ام و عزیز دلم ... به خدا قسم اگر همه نعمتهایی را که خداوند به من ارزانی داشته بر شمرم جز نعمت اسلام آوردن هیچ چیز ارزشمندتر از تو نیست، خداوند را سپاس می‌گویم که همسر ارزشمند، با اخلاق، مؤمن، اصیل، دارای ثروت، صادق، با وفا، بزرگوار و سخاوتمندی چون تو را به من عنایت نمود. همه آرزویم این است که بتوانم تو را در دنیا سعادتمند و خوشبخت کنم و خداوند به ما فردوس برین خود را عنایت فرماید.
2) همسر بزرگوار و دوست داشتنی‌ام، نورِ دیده و عزیز قلبم، کلمات علی‌رغم گنجایش تغییر و بیان محبت صادقانه، نمی‌توانند اشتیاق شدید قلبم نسبت به تو را نشان دهند. تو واقعاً همسر نیکوکار و مرد با همت و بخشنده‌ای هستی. در طول شبانه‌روز هرگز تصویر چهره‌ات از برابر دیدگان و قلبم دور نمی‌شود با همه وجود دعا می‌کنم که خداوند تو را برایم حفظ کند و ما به بهترین دیدار در بهشت نائل شویم.

کلید نامه‌نویسی

منظور از این کلید این است که زن یا مرد احساس قلبی و عواطف وجدانی خود را یادداشت و ثبت کند. همچنانکه این امر به استحکام این عشق عمیق در میان آنها می‌انجامد که شایسته است در سفر و حضر یادآوری شود.

داستانهای واقعی

نامه نحس

پدر مهربانی از من خواست میان او و نامزد دخترش میانجیگری کنم. زمانی که از قضیه مطلع شدم دریافتم که عامل کوچکی که موجب ایجاد این مشکل بزرگ شده بود یک نامه بود.

اما جریان نامه از این قرار بود که جوان به دیدار نامزدش آمده بود. علیرغم اینکه شهر محل زندگی‌اش از محل زندگی نامزدش زیاد دور نبود. اما معمولاً بسیار کم و تقریباً هر چند ماه یکبار به دیدار نامزدش می‌آمد. جوان دانشجوی دکترای ریاضی بود.

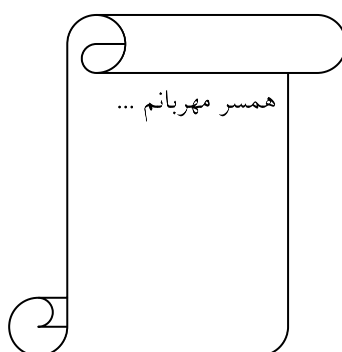
شاید به طور وراثتی یا به خاطر رشته تحصیلی‌اش از نظر روحی دچار خشکی و افسردگی شده بود. او احساسات پسندیده‌اش را به نامزدش ابراز نمی‌کرد. به همین دلیل در آخرین دیدار نامزدش گریه کرد و جوان او را ترک کرد تا به قرار ملاقاتش برسد. زمانی که شب به خانه برگشت در اینترنت جستجوی کاملی کرد و یک تحقیق کاملاً علمی را درباره گریه نزد یونانیها، رومیان، اقوام لاتین و عصر اسلام را از اینترنت استخراج نمود. سپس این نامه علمی را برای نامزدش فرستاد. این امر موجب تعجب و دوری بیشتر نامزدش از او شد و تصمیم گرفت نامزدی را به هم بزند. زیرا او یک انسان عاطفی بود که به مردی نیاز داشت که احساسات و عاطفه داشته باشد. ما برای او جوانی را یافتیم که اگرچه در همان رشته درس می‌خواند اما آن گونه بود که دختر جوان می‌خواست و اکنون آن دو در کمال سعادت و خوشبختی به سر می‌برند و فرزندانی هم دارند.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید نامه نوشتن

- نوشتن نامه‌های عاشقانه در هنگام رفتن به مسافرت
- نامه‌های عاشقانه در دوران نامزدی و بازخوانی آن نامه‌ها در دوره‌های بعدی
- نامه‌های محبت‌آمیز در هنگام بیماری همسر
- نامه‌های محبت‌آمیز در مراسم عروسی
- نامه‌های محبت‌آمیز بدون وجود مناسبت خاص

تمرین: نامه

- نامه‌ای بنویس و در آن احساسات لطیف و آرزوهای بزرگتان درباره عشقتان را بنویس.
- خاطره زیبایی را دوباره برای همسرتان تعریف و یادآوری کن.
- دانه‌های امید و آرزو را برای رشد عشق و محبت بکار.
- پس از بازگشت به منزل نامه را به همسرتان بدهید.



ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
کنار گذاشتن قلم و دفتر	به میدان آوردن قلم و دفتر
نامه سرزنش‌آمیز شدید اللحن	نامه محبت‌آمیز با لحن ملایم
نوشتن نامه فقط در مناسبت‌ها	نامه‌هایی بدون وجود مناسبت خاص
نامه‌های مختصر	نامه‌های مفصل
نامه‌هایی فقط برای وصف جسم همسر (غزل مادی)	نامه‌هایی برای توصیف جسم و محتوا (غزل مادی و معنوی) درباره روح، اخلاق، عقل و جسد

آسودن در باغهای محبت

ای همسر مهربانم
هیچ چیز چشم و دل مرا به خود مشغول نمی‌کند.
نه نورها
نه زیباییها
نه زنگها وشلوغی‌های جشن
خیابان و مردم بی‌مفهومند.
و همه مطالبی که بر روی کارتهای تبریک جشن می‌نویسند بی‌ارزش است
جز عشقت ای همسر عزیزم.

کلید یازدهم

شوخی و بازی

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **پایان کینه‌ها و نفرت‌ها**
- **سینه فراخی**
- **رهایی از رنجهای روزمره**
- **دگرگونی حالت معمولی**
- **تغییر**
- **سرودن نغمه‌های محبت براساس شیوه‌ای جدید**

پیامبرρ علیرغم همه سختیها و مشکلات دو بار با ام المؤمنین عایشه مسابقه دویدن می‌داد و در یافتن مکان خلوتی جهت مسابقه دویدن هیچ اشکالی نمی‌دید و هر بار که برنده می‌شد می‌فرمود: این بار در مقابل آن روزی که تو برنده شدی! و هر بار که بازنده می‌شد می‌فرمود: «گاهی من برنده می‌شوم و گاهی هم دیگران!». زیرا شما با همسرتان شوخی و بازی می‌کنید نه دوی ماراتن.

کلید شوخی و بازی کردن

منظور ما از این موضوع این است که باید بازی، شب‌نشینی، شوخی و خنده در میان زوجین یا به همراه فرزندانشان وجود داشته باشد. همچنین گفتن لطیفه‌های زیبا و بازی آرام و تلاش برای ایجاد شادی در درون زن، شوهر و فرزندان و رهایی از نگرانی‌های زندگی ضروری می‌باشد.

شواهدی از سنت نبوی

عایشه می‌گوید: پیامبرρ با اصحاب شوخی می‌کرد ولی هرگز جز راستی سخنی نمی‌گفت.

پیامبر با عایشه مسابقه دویدن می‌داد و هر بار یکی از آن دو برنده می‌شد.

جابر بن عبدالله می‌گوید: پیامبر خطاب به یکی از اصحاب فرمود: چه بسا با دختر جوان ودوشیزه‌ای ازدواج کنی که با تو بازی کند و با او بازی کند.

داستانهای واقعی

شوخی کردن به زندگی ارزش دوباره می‌بخشد

مردی پیش من آمد و به شدت از رفتار رسمی و بی‌روح همسرش در هنگام شوخی و بازی با او و اظهار سنگینی و وقار گلایه داشت. او تعریف کرد که قبل از اینکه در درگاه خدا توبه کند با زنی امریکایی ازدواج کرده بود که بسیار با او شوخی و بازی می‌کرد و شیفته این کار بود. به همین دلیل می‌خواست که همسر مسلمانش را به علت رفتار سرد و بی‌روحش طلاق دهد. اما من تلاش کردم که او را قانع کنم تا در برابر همسرش صبر پیش گیرد و رفتار او را تحمل کند. زیرا رفتار ساختگی پس از مدتی تغییر خواهد کرد. گاهی این صبر کردن موجب می‌شود خداوند به او حسنات دیگری عنایت کند که آن را در زن یا دوست دختر غیر مسلمان نخواهد یافت. همچنین تلاش کردم زن را راضی کنم با او همکاری کند حتی اگر به صورت ظاهری و سطحی باشد. زیرا پس از مدتی این امر به عادت تبدیل خواهد شد. از او خواستم تظاهر کند که از شوخی با همسرش خوشحال است پس از مدتی زندگی آنها که تهدید به فروپاشی بود، بهتر شد.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید شوخی و بازی

- با همسر و فرزندانتان شوخی کنید.
- لطیفه‌های زیبا را برای یکدیگر تعریف نمایید.
- به آرامی با دست با یکدیگر شوخی کنید.
- حرکتهای لطیف و ظریفی را انجام دهید.
- با همدیگر به بازی مورد علاقه‌تان بپردازید.

تمرین

1. به نکته‌ها و امور واقعی ذکر شده در پایان کتاب «زندگی زناشویی در دنیای معاصر مشکلات واقعی و راه‌حل‌های عملی» مراجعه کنید و سپس بهترین مواردی را که به نظرتان جالب بود ذکر کنید و آن را به همسرتان نشان دهید.
2. نکته یا جوک زیبایی را در مدت دو دقیقه بنویسید سپس در هنگام بازگشت به منزل آن را برای همسرتان ذکر کنید.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
همواره جدی بودن	در هر موقعیتی رفتار و حالت مخصوص داشتن
شوخی بیش از حد و با خشونت	شوخی آرام
گفتن جوکها یا نکته‌های ناجور	گفتن لطیفه‌های زیبا و ملایم
گفتن نکته‌ها و لطیفه‌های تکراری	در جستجوی لطیفه‌های جدید بودن
بازی کردن با خشونت و جدی بیش از حد با همسر	بازی کردن به آرامی و لطافت

کلید دوازدهم

گردش و مسافرت

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **از بین بردن ناامیدی و افسردگی**
- **گفتگو در کنار استراحت در یک زمان مناسب**
- **تمرکز کردن بیشتر درباره امور مهم**

بهترین و خوشبخت‌ترین زوج در اروپا

در شوارى فتواى اروپا سؤالى به ما رسيد كه در آن آمده بود كه زن و مردى با هم به گردش رفته بودند در وسط راه با هم درگيرى لفظى پيدا كرده بودند. زن كراوات مرد را به شدت كشيده و مرد را خشمگين كرده بود، و سپس او را به باد كتك گرفته بود. اين در حالى بود كه مرد رانندگى مى‌كرد و او سعى داشت تعادل ماشين را حفظ كند تا همه اعضاى خانواده جان خود را از دست ندهند. مرد در برابر اين رفتار زن فقط يک كاركرد و آن اينكه گفت: تو را يک طلاق دادم. سپس بعد از مدتى رجوع كرد و با هم آشتى كردند و با هم به هتل رفتند. در آنجا دعوا دوباره شروع شد. زن با صندلى بر سر مرد كوبيد. مرد دوباره گفت: تو را دوباره يک طلاق دادم. دوباره با هم آشتى و سپس رجوع كردند. پس از مسافرت به كشورشان بازگشتند و در منزل دوباره با هم اختلاف پيدا كردند و زن شروع به زدن مرد كرد و مرد به او گفت: تو را يک بار طلاق دادم. يعنى اين سومين بار بود كه زن را طلاق مى‌داد و ديگر امكان رجوع وجود نداشت. اكثر اعضاى شوراى افتا بر اين اعتقاد بودند كه اين طلاقها صحيح است و مرد نمى‌تواند به زن رجوع كند، مگر اينكه زن با مرد ديگرى به صورت كاملاً شرعى ازدواج كند [او سپس آن مرد از دنيا برود يا زن را طلاق دهد. در اين صورت مرد اول كه قبلاً شوهر زن بوده، مى‌تواند دوباره او را به عقد خود درآورد. اما در ازدواج زن با مرد دوم هيچ‌گونه شرطى اعم از نكاح و تزويج به شرط طلاق دادن يا تعيين مدت براى زمان ازدواج نبايد وجود داشته باشد.] اما دانشمند فرزانه روزگار ما علامه دكتر يوسف قرضاوى فتوا داد كه اين طلاقها در هنگام عصبانيت روى داده است و به رجوع آن فتوا داد. اما عليرغم اينكه آنها را نمى‌شناسم و ديگر از احوال‌شان خبر ندارم اما با اين وجود باز هم نگرانم.

سافر تجد عوضا عمّا تفارقه و انصب فإن لذيذ العيش فی النصب

به مسافرت برو زیرا در سفر کردن برای آنچه از آن دور می‌شوی جایگزین خواهی یافت و خودت را خسته کن و زحمت بکش زیرا لذت زندگی در زحمت کشیدن و خسته شدن است.

إنی رأيت وقوف الماء يفسده إن سال طاب و إن لم يجر لم يطب

من دیده‌ام که راکدماندن آب باعث تباهی و فاسدشدن آن می‌شود که اگر جاری می‌شد پاک می‌ماند و اگر راکد بماند گندیده و متعفن می‌شود و زلال‌بودن خود را از دست می‌دهد.

و الأسد لولا فراق الغاب ما افترست و السهم لولا فراق القوس لم يصب

اگر شیر از جنگل خارج نشود نمی‌تواند شکار خود را بدرد و اگر تیر از کمان خارج نشود به هدف اصابت نخواهد کرد.

والشمس لو ظلت فی الفلک دائمة لملّها الناس من عجم و من عرب

اگر خورشید همواره در آسمان در یک مکان وموقع می‌ماند همه مردم از آن به ستوه می‌آمدند.

والتبر کالترب ملقی فی أماکنه و العود فی أرضه نوع من الحطب

کاه اگر در جای خود باقی بماند همانند خاک دورانداخته می‌شود و اگر چوب در جای خودش باقی بماند به هیزم تبدیل خواهد شد.

فإن تغرب هذا عزّ مطلبه و إن تغرب ذاک عزّ کالذهب

اگر هر کدام از این دو شیء (کاه و چوب) کمیاب شوند یا در دور دست یافت شوند دست یافتن به آنها دشوار و همانند طلا ارزشمند خواهند شد.

کلید گردش و تفریح

خارج شدن از عادت و رفتن به جاهایی است که موجب احساس شادی، آرامش و راحتی میان زوجین می‌شود. بلکه به بیشتر و متمرکز شدن بر روی عشق میان خودشان و ترسیم چهارچوب زندگی خصوصی‌شان می‌انجامد.

شواهدی از قرآن کریم

خداوند فرموده است:

(قُلۡ سِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَٱنظُرُواْ كَيۡفَ بَدَأَ ٱلۡخَلۡقَ)

(عنکبوت: 20)

«بگو در زمین گردش کنید و ببینید که آفرینش چگونه آغاز شده است.».

داستانهای واقعی

عمره‌ای که به بحرانی پایان داد

با کتک کاری شدید زن توسط مرد و زنگ‌زدن به پلیس و به زندان افتادن مرد، زندگی زن و مرد به بن‌بست رسیده بود. خانواده‌های هر کدام نیز از آنها جانبداری می‌کردند. اختلاف شدیدتر و میان آنها کینه و نفرت به وجود آمد. این امر به عقب افتادن فرزندانشان از نظر تحصیلی منجر شد. زمانی که این مشکل را بر من عرضه کردند، به زوجین پیشنهاد کردم که برای یک سفر روحی بلیط‌ها را رزرو کنند تا در آن شیطان را از خود برانند و به سوی پروردگار توبه کنند و در حرم امن با هم درباره علت

اختلاف و جدایی از یکدیگر بیندیشند و راهکارهای عملی برای حل مشکلاتشان بیایند. با این کار عملاً زوجین به زندگی خویش بازگشتند، گویی با قلب و عشق جدیدی دوباره با هم عروسی کرده بودند.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید گردش و تفریح

گردش کوتاهی در کنار رودخانه، ساحل دریا، باغ یا موزه‌ای، گاهی فقط برای زن و شوهر و گاهی با حضور فرزندان.

هر کدام از زوجین مکانی را که همسرش بدان علاقه‌مند است برای گردش مطرح کند، مانند بازار، نمایشگاهها، موزه، کنار ساحل و کتابخانه‌ها.

گردش طولانی مدت در یک کشور دیگر برای راحتی اعصاب و ایجاد آرامش روحی

گردش به همراه دیگران ... (با تأکید بر اینکه قسمتی از برنامه فقط برای زوجین باشد به طوری که هر کدام از زوجین وقتشان را فقط با یکدیگر سپری کنند و در قسمت دیگر به همراه فرزندان)

عمره و حج ارزشمندترین گردش برای قلب و روح انسانها هستند.

تمرین

1. نام پنج مکانی را که دوست داری حتی اگر برای مدت کوتاهی برای گردش به آنجا بروی به ترتیب در کادرهای زیر بنویس و برای عملی کردن آن برنامه‌ریزی کن.

الف)

ب)

ج)

د) [ ]

هـ) [ ]

2. برای یک سفر طولانی برنامه‌ریزی و برای آن یک عنوان انتخاب کن مانند «رؤیاها نه خوابها»، «با هم همیشه خوشبخت»، «عشقمان در حال رشد است» و «عشق و وفاداری»

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
جمود و ثابت ماندن در یک موقعیت	تغییر وتحوّل
برای گردش خود، رفتن فقط به پیش خانواده	گردش به مکانهای زیبای دیگر
فقط گردشهای کوتاه	گردش‌های کوتاه و طولانی
گردش به همراه برنامه کاری و همزمان با تحمل فشار	گردش و تفریح در کمال آرامش و شادی و بدونه دغدغه

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
گردش برای سرزنش کردن طرف مقابل	گردش با هدف راحتی اعصاب و ایجاد آرامش
رفتن به تفریح همیشه همراه با همسر و فرزندان	رفتن به تفریح گاهی با همه اعضای خانواده و گاهی هم فقط به همراه

	همسر
رفتن به سفر و تفریح با خساست وبذل	به گردش رفتن با سخاوتمندی

کلید سیزدهم

هدیه‌دادن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **محبت فزاینده و پویا**
- **برگزیدن فضای محبت**
- **دوام عشق صادقانه**
- **احساس قدرشناسی**

کلید هدیه

رمز ایجاد محبت عمیق و تقدیر فراوان، آن است که زن یا مرد در یک مناسبت یا غیر آن برای همسرش هدیه ساده یا ارزشمندی را تهیه و به او هدیه کند. زیرا تجدید و زنده‌کردن محبت بین زوجین همواره مفید و سودمند است.

شواهدی از حدیث نبوی

پیامبرρ فرموده است: «تهادوا تحابّوا»: «به همدیگر هدیه بدهید تا محبت در میان شما به وجود آید [و فزونی گردد].»

سنن ترمذی به روایت از ابوهریره

داستانهای واقعی

هدیه حزن و اندوه را از بین می‌برد

زن به علت وفات مادرش بسیار گریه کرد. شوهرش بسیار با او مهربانی کرد و به نیابت از مادر زنش فریضه حج را به جا آورد و از آنجا برایش هدیه‌ای آور که عبارت بود از یک گردنبند طلا و یک قلب که در وسط قلب عکس مادرزنش قرار گرفته بود. این بزرگترین هدیه بود که به تحکیم محبت میان زوجین منجر شد.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید هدیه دادن

- با همسر یا فرزندانتان شوخی و مزاح کنید.
- هدیه دادن رمز ایجاد محبت است.
- تنوع را در دادن هدایا مراعات کنید.

- به مناسبت ازدواج، موفقیت، تولد فرزند، شفای بیماری و بازگشت از سفر به یکدیگر هدیه دهید.
- دادن هدیه بدون وجود مناسبت خاص، به هدف تجدید میثاق عشق و وفاداری و اعتراف به فضایل و بزرگی فرد.
- دادن هدیه‌ای اگر چه حتی نمادین باشد: یک شاخه گل، یک عدد شکلات
- دادن هدیه به خانواده‌های یکدیگر
- چسباندن یک کارت کوچک بر روی هدیه و نوشتن عبارت: «به خدا قسم دوستت دارم.»

تمرین: هدیه

1. بهترین هدایایی که با دادن آن به همسرتان، ایشان بسیار خوشحال می‌شود را بنویسید.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
غفلت از هدیه دادن	توجه به هدیه دادن
تکراری بودن نوع هدیه	تغییر نوع هدیه
دادن هدیه فقط در مناسبتها	دادن هدیه همیشه و با هدف تجدید محبت
دادن هدیه‌ای ارزان قیمت	دادن هدیه ارزان قیمت و گرانبها به اندازه توانایی

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
دادن هدیه بدون نوشتن یادداشت محبت‌آمیز	دادن هدیه همراه با یادداشت محبت‌آمیز
هدیه دادن سپس منت گذاشتن	هدیه دادن و پوزش به خاطر احتمال کوتاهی یا وفای به وظایف
دادن هدیه فقط به همسر	دادن هدیه به اعضای خانواده (پدر و مادر) و خویشاوندان

کلید چهاردهم

رازداری

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **توانایی بیان احساسات و عواطف**
- **احساس امنیت**
- **احساس رضایت**
- **احساس نیاز به کسی که با او صحبت کنید و درباره امور خصوصی از او مشورت بخواهید.**

کلید رازداری

یعنی اینکه فرد کاملاً احساس کند که اولین کسی که برای او از این رازهایش سخن می‌گوید همسرش میباشد، و این رازها همواره در حالت شادی و ناراحتی و خشم پوشیده و پنهان باقی خواهند ماند.

شواهدی از سنت نبوی

پیامبرρ فرموده است: «إذا حدّث الرجل أخاه بالحديث ثم التفت فهي أمانة»: «هر گاه مردی سخنی را نزد برادر مؤمنش گفت وسپس رفت، این سخن نزد فرد دوم امانت است [و نباید به آن خیانت و آن را افشا کند.]

سنن ترمذی به نقل از جابر بن عبدالله انصاری

همچنین فرموده است: «إن من أشر الناس عندالله منزلة يوم القيامة الرجل الذی يفضی إلى امرأته وتفضی إليه ثم ينشرسرها»: «بی‌تردید کم منزلت‌ترین مردم در روز قیامت مردی است که با همسرش نزدیکی می‌کند سپس راز آن را [در میان مردم] پخش می‌کند.»

صحیح مسلم به روایت از ابوسعید خدری

داستانهای واقعی

تعریف کردن اسرار شخصی برای مادر

این امری است که توسط مرد یا زن و به ویژه در سالهای اول بعد از ازدواج تکرار می‌شود به طوری که مرد با این امر روبرو می‌شود که همه اسرار خانه‌اش نزد، مادرزنش است. همچنانکه بسیاری از مردان زیر فشار اصرار مادرانشان مقاومت نمی‌کنند و همه رازهای زندگی خصوصی با همسرشان را برآنها تعریف می‌کنند، که این امر به از بین رفتن اعتماد میان زوجین منتهی می‌شود. در نتیجه هر کدام از طرفین اسرارش را در قلبش کتمان و آن را از دیگری پنهان می‌کند. این امر به بیشترشدن فاصله میان آنها خواهد انجامید و هر کدام به مخزن اسرار تبدیل خواهد شد. نصیحت من به این زوجهای جوان این است که:

1. در روزهای آغاز ازدواج به علت کم تجربگی یا بی‌اطلاعی از عواقب برخی امور ممکن است اشتباهاتی رخ دهد، همچنانکه رابطه عاطفی هر کدام از طرفین با پدر و مادرشان همچنان بسیار قوی است، اما پس از مدتی ارتباط میان زوجین قوی‌تر ودر نتیجه اعتماد میان آنها بسیار بیشتر خواهد شد.
2. بنابراین اصل بر این است که هر کدام از زوجین با خود خلوت و به اشتباه خویش اعتراف و تعهد کند که این اشتباهش تکرار نشود. همچنین دوباره با خود پیمان ببندد که از افشای اسرار خصوصی‌شان برای دیگران خودداری کند و هر کدام از آنها رازهای خصوصی یکدیگر را در دل نگه دارند و تحت هیچ شرایطی آن را برای نزدیکترین اقوام و دوستانشان نیز تعریف نکنند.
3. تعریف کردن رازها به کلید ایجاد پیوندِ محبت میان زوجین تبدیل خواهد شد، به ویژه زمانی که هر کدام از زوجین تصمیم بگیرد که هرگاه برایش اتفاقی روی داد آن را فقط برای همسرش تعریف کند.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید رازداری

- صداقت، در گفتگو با یکدیگر راستگو باشید، زیرا راستگویی به نیکوکاری و نیکوکاری به بهشت منتهی می‌شود ... از دروغ گفتن بپرهیزید زیرا دروغ به گناه و گناه به افتادن در آتش می‌انجامد.
- بازگوکردن غم‌ها و اندوه‌ها میان زوجین برای یکدیگر نشانگر علاقه و محبت اصلی و عمیق است.
- قلب همانند جویباری برای آبیاری کردن محبت، و همچون قبری برای حفظ اسرار از همگان [خانواده، نزدیکان، همسایگان و دوستان] است.
- بازگو کردن اسرار در میان زوجین به معنای ذکر داشتن نامزد قبلی یا محبت متبادل با افراد سابق نمی‌باشد.
- بازگو کردن اسرار به معنای فاش کردن اسرار و رازهای دیگران (اعم از مشکلات و اسرار کاری و...) نمی‌باشد.

تمرین: بیندیش و انتخاب کن

پاسخ صحیح را انتخاب کنید.

1. اگر یکی از زوجین راز همسرش را فاش کند چه روی خواهد دارد؟

الف) سقوط دیوار اعتماد میان آن دو

ب) استمرار افشای اسرار

ج) سرزنش ملایم، سپس تجربه فاش کردن اموری شبیه اسرار و سپس اسرار

2. زنی قبلاً با مرد دیگری ازدواج یا نامزد کرده است. به نظر شما بهتر است با نامزد کنونی‌اش چگونه رفتار کند؟

الف) اتفاق درباره باز نکردن قطعی پرونده این موضوع

ب) فاش کردن همه احساسات و روابط قبلی
ج) ذکر معایب نامزدی قبلی و محاسن نامزدی کنونی
د) به کار بردن کنایه واشاراتی که نامزد فعلی‌اش متوجه شود که او از فرد قبلی برتر است.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	**عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر**
بیان اسرار هر کدام از زوجین توسط خودشان برای دیگران	بیان اسرار فقط در بین زوجین
اصرار برای دانستن راز دیگران	گفتن اسرار به صورت داوطلبانه
سرزنش‌کردن پس از دانستن راز دیگری	پشتیبانی پس از دانستن رازهای دیگران
فاش‌کردن اسرار برای افراد خوب و بد	کتمان اسرار و رازداری در مقابل همگان
کتمان اسرار در هنگام آرامش و افشای آن در هنگام عصبانیت	آرامش و رازداری در حالت خشم و رضایت
فاش کردن همه اسرار	فقط گفتن اسرار خود برای همسر نه رازهای دیگران واسرار کاری
مخفیانه به تلفن گوش‌دادن برای شنیدن حرفها	ایجاد اعتماد که منجر به بیان رازها می‌شود

کلید پانزدهم

جوانمردی

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- **اطمینان بی حد و مرز به طرف مقابل**
- **احساس امنیت کامل**
- **وجود رابطه روحی و عقلی**
- **به نیکی تعامل کردن**
- **احساس پیشرفت کردن**

داستانهای واقعی

عشق درمان سرطان است

جوانی از من خواست که دختر خوبی را به او معرفی کنم تا با او ازدواج کند. من هم دختر نیکوکاری را به او معرفی کردم. او خواست به تنهایی با او صحبت کند ولی من این پیشنهاد را رد کردم و بر این امر اصرار کرد و گفت: رازی دارم که می‌خواهم آن را به او بگویم. ولی من باز هم این پیشنهاد را قبول نکردم و سپس از پافشاری فراوان به من گفت که او سرطان خوش‌خیم دارد و دکتر به او گفته است که او در طول دو سال آینده یا از دنیا خواهد رفت ویا شفا خواهد یافت. در دفتر کارم جلسه‌ای برای آن دو تشکیل دادم، جوان جریان را برای آن دختر تعریف کرد و گفت: من از درگاه خدا طلب خیر و صلاح کردم و سپس خوابیدم من به خاطر دیندار بودنت به تو علاقه‌مند شدم و از خداوند می‌خواهم تو را حفظ کند هر زنی ممکن است با مرد سالمی ازدواج کند و شوهرش پس از ازدواج بیمار شود یا بمیرد. به آن دختر گفتم: به خاطر مادرت که پدرت سالها پیش و برادرت به تازگی به خاطر ابتلا به سرطان از دنیا رفته‌اند بیشتر فکر کن. و مصیبت مرگ شوهر، پسر و داماد را همه با هم برایش گردهم نیاور! دختر جوان گفت: من با این جوان بیشتر مشورت خواهم کرد و به درگاه خداوند پناه می‌برم. پس از مدتی خداوند به جوان شفا داد و در حال حاضر آنها فرزندانی دارند که به فعالیتهای اسلامی و دعوی در راه خدا مشغولند.

کلید جوانمردی

منظور از جوانمردی بزرگواری، بخشش و قدرشناسی تلاش فرد دیگر و ماندن در کنار او در سختی‌ها می‌باشد تا رنج و محنت ، به بخت و شادی و بهره تبدیل شود. چه بسا ممکن است مصیبت به رشد درخت عشق منتهی شود قدرشناسی اینکه همسرش در

سختی و رفاه با اوست و در مجموع مردانگی به معنی رعایت انصاف و نیکوکاری است.

شواهدی از سنت نبوی

پیامبرρ فرموده است: «إن من أحبکم إلیّ و أقربکم منی منازل یوم القیامة أحسانکم أخلاقا الموطئون أکنافا الذین یألفون و یؤلفون»: «بی‌تردید از دوست‌داشتنی‌ترین افراد شما در نظر من و نزدیکترین شما به من از نظر جایگاه و منزلگاه در روز قیامت، خوش اخلاق‌ترین شما هستند که فروتن هستند و با دیگران انس می‌گیرند و دیگران هم با آنان انس و الفت می‌گیرند.»

خدیجهτ خطاب به پیامبرρ فرمود: بی‌تردید خداوند تو را دچار مشکل نخواهد کرد زیرا تو صله‌رحم را به جا می‌آوری، مهمان را گرامی می‌داری و به یتیم پناه می‌دهی و در سختیهای روزگار به دیگران کمک می‌کنی.

إذا القوم قالوا من فتی خلت أننی عینت فلم أکسل و لم أتبلّد

هرگاه قومی درباره فرد جوانمردی سخن بگویند گمان می‌کنم فرد مورد نظرشان من هستم. زیرا تنبلی و سستی نکرده‌ام.

داستانهای واقعی

انبه در بهشت

مردی همسرش که او را از ته دل و بسیار زیاد دوست می‌داشت از دنیا رفت. بردباری او در هنگام زندانی شدنش به عنوان یک دعوتگر راه خدا به مدت بیست سال الگوی جوانمردی و صبر بود. زمانی که آن مرد از زندان خارج شد تلاش کرد به پاس جوانمردی و بردباری همسرش به او پاداشی بدهد. سپس از مدتی آن زن از دنیا رفت. مرد که دانشمند و استاد بزرگی بود همچون طفل خردسالی در فراقش گریست.

روزی به دیدار دوستانش رفت. آنها نوشیدنی مورد علاقه‌اش (آب انبه) را برایش آوردند اما او از نوشیدن امتناع کرد و گفت: قسم خورده‌ام که آن را ننوشم مگر به همراه همسرم در بهشت همچنان که در دنیا آن را با هم می‌نوشیدیم.

جوانمردی زن و وفاداری شوهر

مردی پیش من آمد و با من مشورت کرد تا با زن دیگری ازدواج کند و عواملی را ذکر کرد که برای من قانع‌کننده نبود. اما من اخلاق جوانمردی را به او یادآوری کردم. او بیش از 9 ماه به علت سحری که توسط مادر نامزد قبلی‌اش انجام شده بود، قادر به نزدیکی با همسرش نبود. مرد از زنش خواست برای خودش راه طلاق را انتخاب کند یا به مادرش اطلاع دهد و هر آنچه می‌خواهد از اموالش بردارد. اما زن صبر کرد و امر را نادیده گرفت و به او گفت: تا زمان مرگم همچنان همسر تو باقی خواهم ماند.

یادآوری من مانع تجدید فراش او شد. زیرا باید با انسان جوانمرد بهترین رفتار را در پیش گرفت به ویژه در حالی که آن مرد از نظر شرعی قادر به رعایت عدالت میان همسرانش نمی‌بود.

ابزارهای عملی برای تحقق کلید مردانگی

- نیکی کردن بیش از حد انتظار فرد، موجب ایجاد محبت پایدار و اصیلی خواهد شد.
- به کار بردن نهایت تلاش و کوشش برای انجام کار نیک و نفع رساندن به مردم «همسرم بزرگوار، بخشنده و با همت است».
- بزرگداشت و احترام به همسر و خانواده‌اش

پیامبر خطاب به عایشه فرمود: «خودت از این غذا بخور و آن را برای خانواده‌تان نیز ببر.»

- سخاوت در بخشش اموال به اندازه توانایی است به ویژه قبل از اینکه همسرتان درخواست چیزی کند.

امام شافعی در (أُمّ) می‌نویسد: دادن نفقه به بهترین شیوه آن است که قبل از اینکه درخواست چیزی کند آن را به او بدهی اگر قبل از دادن آن چیز آن را از تو طلب کند، این امر نیکی‌کردن در دادن نفقه نیست.

- کمک در انجام کارهای منزل به اندازه توانایی حتی اگر فقط به صورت همدردی و همفکری باشد.

- از نشانه‌های مردانگی و جوانمردی، بخشیدن و عفو سریع و به بهترین شیوه آمرزیدن وتکرار نکردن سرزنش و عتاب است. خداوند می‌فرماید:

(وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ) (آل عمران: 134)

«... و آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و کسانی که [در هنگام خشم] از مردم در می‌گذرند و آنها را مورد عفو و بخشش قرار می‌دهند، [همان نیکوکارانند] که خداوند نیکوکاران را دوست دارد.»

ابزارهای عملی برای تحقق کلید جوانمردی

- زنگ‌زدن از محل کار به همسرتان و جویای احوال وی شدن با هدف اینکه احساس کند شما به او توجه می‌کنید و او را بزرگ می‌دارید نه به خاطر واگذارکردن انجام امور به او ...
- صبرکردن در برخورد با انواع مصیبتها و آزمایشها مانند مسافرت، بیماری و فقر به طوری که این رنجها به پله‌ای برای رسیدن به پیشرفت و شادی تبدیل شود.

- جویای همه امور و اشیای کوچک و بزرگ منزل نشدن مانند (لیوانی که شکسته است، چیزی که گم شده یا غذایی که خورده شده است.)

تمرین: جوانمردی همیشگی

با افراد گروهتان درباره راههای عملی و پایدار برای به وجود آوردن مردانگی و جوانمردی در یکی از حالتهای زیر گفتگو کنید.

- سلامتی و بیماری
- ثروتمندی و فقر
- در منزل و در مسافرت
- حالت رضایت و حالت خشم
- خوشی‌ها و سختی‌ها

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	**عادتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر**
بی‌توجهی به کمک به همسر و دیگران	اقدام به کمک به همسر و دیگران
ترک خویشاوندان و جزمیت	نیکوکاری و صله ارحام
خساست و بخل	بخشش و بزرگواری
ترس و شتابزدگی	شجاعت و حکمت
خواری و شکست	نیرو و عزت و سربلندی
رسوایی و جریحه‌دارشدن احساسات	نصیحت و تصحیح اشتباهات
انکار و نادیده گرفتن نیکی دیگران	وفاداری و اعتراف به فضایل و بزرگواری دیگران
طمع‌ورزی و مال‌اندوزی	عفت و قناعت
عدم بخشش	عفو و بخشش از روی بزرگواری
پیگیری همه امور و اشیای بزرگ و کوچک	از آنچه گذشت دگر هیچ یاد مکن

آسودن در باغهای بهشت

إن سعد الفتاة بالحب لابالمال فالبخل يعجل المال جمرا

خوشبختی انسان به میزان عشق و محبت اوست نه به اموالش بخل مال را به اخگر آتش تبدیل می‌کند.

قلة المال للكريم ثراء و الثراء للبخيل يحسب فقرا

کم شدن اموال انسان بزرگوار و بخشنده ثروتمندی است و ثروتمندی انسان بخیل فقر و تنگدستی به شمار می‌آید.

إذا القوم قالوا من فتیً خلت أننی عینت فلم أکسل و لم أتبلد

هرگاه قومم بپرسند که جوانمرد و بخشنده کیست؟ یقین پیدا می‌کنم که مقصودشان من هستم زیرا خسته نشده‌ام و تنبلی نکرده‌ام.

به امید دیدار

لا لا أقول وداعا بل قولوا إلى اللقاء

إن لم يكن تحت الثرى فبجنة رب السماء

نگویید به درود. بلکه بگویید به امید دیدار! اگر این دیدار در زیر خاک هم ممکن نباشد پس به امید خدا در بهشت پروردگار ممکن خواهد بود.

در پایان به بیماری پی بردی و داروی آن برایت توصیف شد و فقط یک نکته مهم باقی مانده است و آن داشتن نظم در نوشیدن داروست، تا اینکه از بیماری قلب و روح رهایی یابی و واقعاً خوشبخت شوی.

بیایید به خوبی به یاد بیاوریم که:

- علم به شبهات پاسخ می‌دهد.
- تلاش و مجاهدت، به شهوتها پاسخ می‌دهد.
- بسیاری از عادات پسندیده را باید به عبادت تبدیل کرد.

ترک‌کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسندیده

خداحافظ	درود بر
غفلت قلب	ربانیت قلب
گرفتگی و اخم‌بودن چهره	لبخند
سخنان خشن و زشت	سخنان زیبا و حکیمانه
جدایی	دوستی و صلح و صفا
جدایی و دوری از یکدیگر	در آغوش کشیدن یکدیگر
جمود و اخلاق سرد	بوسه‌ای گرم و محبت‌آمیز
فاصله‌گرفتن از یکدیگر	لمس‌کردن یکدیگر به آرامی
بی‌توجهی یا کم‌توجهی	به خوبی گوش دادن
نگاه‌نکردن به چهره و چشمان طرف مقابل	خیره‌شدن به مهربانی به چشمان طرف مقابل
خودداری از نامه‌نگاری	نوشتن نامه صادقانه و پرمهر و محبت
بی‌مهری	بازی و شوخی
در یک جاماندن و به مسافرت نرفتن	گردش و تفریح
بخل	هدیه‌دادن
مرموز بودن	گفتن رازها به همسر
خساست	جوانمردی و مردانگی

از منشورات مولف

1. سلطة ولي الأمر 1425هـ - 2004م
2. المقاصد التربوية للعبادات 1425هـ - 2004م
3. امتياز المرأة على الرجل في الميراث و الفقه 1425هـ - 2004م
4. أحكام الحج والعمرة الفقهية وآثارهما التربوية 1425هـ - 2004م
5. مشاركة المسلمين في الإنتخابات الأمريكية وجوبها و ضوابطها الشرعية 1425هـ - 2004م
6. توسيع وقت رمي الجمرات ضرورة شرعية معاصرة 1425هـ - 2004م
7. الإجماع الأصولي والغلو في حجيته 1425هـ - 2004م
8. القياس الأصولي 1425هـ - 2004م
9. المصالح المرسلة 1425هـ - 2004م
10. أولادنا حارتنا _ قراءة نقدية و حلول عملية 1425هـ - 2004م
11. الشفاعة في القرآن و السنة _ رد علمي على دكتور مصطفى محمود 1425هـ - 2004م
12. حجية الأدلة الإجتهادية الفرعية 1425هـ - 2004م
13. مدي حجية الإستحسان و سد الذرائع 1425هـ - 2004م
14. الحياة الزوجية في الواقع المعاصر _ مشكلات واقعية 1426هـ - 2004م

زير چاپ

1. الميراث والوصية بين الشريعة والقانون
2. ملك السجن _ قصة واقعية
3. الإسلام و دور المرأة في صناعة الحياة
4. الوصية الواجبة في القوانين العربية دراسة فقهية نقدية
5. المدارس الإسلامية في الغرب, فريضة شرعية معاصرة
6. تخصيص العام دراسة فقهية
7. العبادات و مقاصدها التربوية لإصلاح الفرد و الأسرة والمجتمع و الأمة
8. الضوابط المنهجية للإجتهاد في فقه الأقليات المسلمة

سلطان للنشر